

洋食 05/ さわらのガーリックパン粉焼き

「ちゃんと」
食べたい人に
おすすめ

パン/さわらのガーリックパン粉焼き/
かぼちゃと豆のサラダ/豆腐のティラミス



パン

材料 (1人分)

フランスパン 60g
ブルーベリージャム 8g

作り方

- ① フランスパンは 15cm 位に切り、縦長 1/4 に切る。
- ② ブルーベリージャムをパンに添える。

さわらのガーリックパン粉焼き

材料 (1人分)

さわら 70g
食塩 少々
黒こしょう 少々
エリンギ 30g
パセリ 2g
にんにく 1/2 かけ
乾燥パン粉 大さじ 2
無塩バター 小さじ 1/4
オリーブ油 小さじ 1/4
レモン全果 小さじ 2

作り方

- ① さわらに塩・こしょうをふり、余分な水分をペーパータオルで拭き取る。
- ② エリンギは長さ 1/2 に切り、縦長 1/4 に切る。
- ③ パセリはみじん切り、にんにくはすりおろす。
- ④ 無塩バターは湯せんで溶かしておく。パン粉にパセリとにんにく、溶かしバター、オリーブ油を加え混ぜる。
- ⑤ オープンシートにさわらをのせ、さわらのまわりにエリンギをおき、4 のパン粉を上のにせる。
- ⑥ 5 を、オープンで焼く。(焦げ目がついてきたら、アルミホイルをかぶせる。)
- ⑦ 皿に盛りつけ、くし形に切ったレモンを添える。

かぼちゃと豆のサラダ

材料 (1人分)

西洋かぼちゃ 55g
玉ねぎ 5g
ミックスビーンズ(市販) 15g
いんげん豆・ゆで 5g
えんどう・ゆで 5g
食塩 少々

A 上白糖 小さじ 1
プレーンヨーグルト 小さじ 1
無脂肪無糖ヨーグルト 小さじ 2
マヨネーズ(低カロリータイプ) 小さじ 1/2
黒こしょう 少々

サラダ菜 5g
ミニトマト 10g

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて 3cm 角に切り蒸し、フォークなどで潰す。
- ② たまねぎは薄くスライスし、水にさらす。
- ③ A の材料を合わせて混ぜておく。
- ④ ① に水気を切ったたまねぎとミックスビーンズ、③ のドレッシングを入れて和える。
- ⑤ 洗ったサラダ菜を器に盛りつけ、その上に④ をのせミニトマトを飾る。

豆腐のティラミス

材料 (1人分)

絹ごし豆腐 30g
A クリームチーズ 20g
上白糖 小さじ 1 と 1/3
レモン全果 小さじ 1/2
インスタントコーヒー 小さじ 1/4
水 10g
ハードビスケット 5g
ビュアココア 少々

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして水切りをする。
- ② ミキサーに豆腐と A を入れ、なめらかになるまで回す。
- ③ インスタントコーヒーを水で溶かし、トレーに入れる。そこにビスケットを入れ、浸す。
- ④ 器に③ を敷き、その上に② のクリームをのせる。仕上げにココアパウダーをふる。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 620kcal	炭水化物 80.4g	たんぱく質 29.0g	脂質 20.7g	食塩 2.8g
不溶性食物繊維 7.3g	カリウム 1175mg	マグネシウム 94mg	β-クリプトキサンチン 56μg	ビタミン B6 0.51mg
葉酸 118μg	パントテン酸 2.16mg	ピオチン 5.9μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 18.7 脂質 30.0 炭水化物 51.3	