

洋食 07/ 豆乳パングラタン

豆乳パングラタン/焼き野菜の塩麹マリネ/
ほうれん草と卵のスープ/デザート

「ちゃんと」
食べたい人に
おすすめ



豆乳パングラタン

材料 (1人分)

食パン 60g
ブロッコリー 15g
玉ねぎ 30g
にんじん (皮むき) 5g
じゃがいも (皮なし) 30g
ぶなしめじ 5g
まいたけ 5g
エリンギ 5g
鶏もも (皮なし) 40g
オリーブ油 小さじ 1/4
薄力粉 10g
豆乳 150g
固形ブイヨン 小さじ 1/4
食塩 少々
白こしょう 少々
無塩バター 小さじ 3/4
乾燥パン粉 小さじ 2
粉チーズ 小さじ 1/4

作り方

- ① パンは、2cm 角に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、下ゆでする。
- ③ にんじんとじゃがいもは薄いちょう切り、たまねぎは薄くスライスする。
- ④ しめじは石づきをとり小房に分ける。まいたけはかたい根元を切り落とし、ほぐす。エリンギは長さ2cmの短冊切りにする。
- ⑤ 鶏肉は、ひと口大に切る。
- ⑥ オリーブ油で、鶏肉、③、④を順に炒める。
- ⑦ ⑥に火が通ったら、薄力粉を振り入れこげないように炒める。
- ⑧ ⑦に豆乳を加え、とろみが出てくるまでかき混ぜながら加熱する。
- ⑨ ⑧にコンソメ、ゆでたブロッコリー、塩、こしょう、バターを加え味を調える。
- ⑩ 耐熱皿にパンを敷きつめ、その上に⑨のソースをかける。
- ⑪ ⑩の上にパン粉と粉チーズを全体にかけ、オーブンで表面にほんのりこげ目がつくまで焼く。

焼き野菜の塩麹マリネ

材料 (1人分)

赤ピーマン (パプリカ) 10g
黄ピーマン (パプリカ) 15g
ミニトマト 10g
なす 20g
ズッキーニ 10g
れんこん 10g
A { 塩こうじ (市販) 3g
米こうじ 2g
食塩 少々
水 0.7g
オリーブ油 小さじ 1/2
レモン果汁 小さじ 1/5
白こしょう 少々

作り方

- ① パプリカはひと口大の乱切り、なすとズッキーニは1cm幅の輪切り、れんこん1cm幅のいちょう切りにし、オーブンで素焼きにする。
- ② ミニトマトも、さっとオーブンで素焼きにする。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせる。
- ④ ①、②を③で和える。

ほうれん草と卵のスープ

材料 (1人分)

アボカド 20g
ミニトマト 30g
木綿豆腐 20g
リーフレタス 15g
レモン果汁 小さじ 1
オリーブ油 小さじ 1/4
食塩 少々
こしょう (混合) 少々

作り方

- ① ほうれん草は下ゆで後水気を絞り、3cm幅に切る。
- ② 卵は溶いておく。
- ③ 鍋に水とコンソメをいれ煮たさせる。
- ④ ③にほうれん草とコーンを入れる。再度煮たったら、溶いた卵を回し入れる。
- ⑤ 仕上げにこしょうを振り入れ、味を調える。

デザート

材料 (1人分)

バナナ 45g
(Mサイズ 1/2本 75g)
(正味 45g)

作り方

皮つきのまま1本を1/2にカットし器に盛りつける。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 521kcal	炭水化物 70.8g	たんぱく質 25.8g	脂質 15.6g	食塩 2.8g
不溶性食物繊維 5.5g	カリウム 1105mg	マグネシウム 107mg	β-クリプトキサンチン 51μg	ビタミンB6 0.66mg
葉酸 170μg	パントテン酸 2.19mg	ビオチン 16.1μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 19.8 脂質 27.0 炭水化物 53.3	