



(主菜) カマスのアクアパッツア

食材・調味料	2人分	6人分
カマス(生)	2尾	6尾
	酒	小1
ズッキーニ	1/2本(100g)	1と1/2本(300g)
パプリカ(黄系)	1/4個(30g)	2/3個(80g)
エリンギ	大1本(70g)	大3本(210g)
A	オリーブオイル	大1/2
	塩	ひとつまみ(小1/8)
ミニトマト	5個	15個
水	150cc	200cc
コンソメ	小1/2	小1と1/2
B	オリーブオイル	大1/4
	塩	ひとつまみ(小1/8)
にんにく(すりおろす)	1かけ弱	2かけ
こしょう	適量	適量
パセリ(生)	適量	適量



<作り方>

- ① カマスは骨を抜き下処理してカマス棒にし、酒をふっておく。
ズッキーニは1cmの輪切り、パプリカは5mmの縦薄切り、エリンギは縦4等分にする。

- ② フライパンにAのオリーブオイル・塩を入れて熱する。キッチンペーパーでふいたカマスを入れ、エリンギを加え、あまり動かさないように中火で3分焼き、焼き色をつける。
- ③ ②のカマスとエリンギを裏返し、ズッキーニ、パプリカ、ミニトマト、水、コンソメを加え、ふたをして5~6分蒸し焼きにする。
- ④ ③に火が通ったら、皿に盛り付ける。
- ⑤ ④のフライパンにBのオリーブオイル・塩、にんにくを入れてひと煮立ちさせ、④の皿にかける。
お好みで、こしょうをふり、パセリをちぎって飾る。

<汁物> チンゲンサイのベーコンみそスープ

食材・調味料	2人分	6人分
チンゲンサイ	1/2株 (70g)	2株 (140g)
ベーコン	2枚	6枚
玉ねぎ	1/3個 (75g)	1個 (230g)
しょうが	1/2片	1片
だし汁	水	410ml
	かつお節	5g
みそ	大1	大3

<作り方>

- ① チンゲンサイは葉をはがし、4cm長さに切る。ベーコンは2cm幅、玉ねぎは縦薄切り、しょうがはみじん切りにする
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら、かつお節を入れ、1~2分煮て火を止めてだし汁をこす。
- ③ 鍋を熱してしょうがとベーコンをこんがり炒め、玉ねぎを炒め合わせる。
- ④ だし汁、チンゲンサイを加えてひと煮し、みそで調味する。

<副菜> 小松菜とにんじんのわさび風味あえ

食材・調味料	2人分	6人分
小松菜	100g	300g
にんじん	1/4本(50g)	小1本(150g)
水	大2	大6
しょうゆ	小1	小3
オリーブオイル	小1	小3
練りわさび	少々	小1/2
すりごま	小2	小3



<作り方>

- ① にんじんは4cm長さのせん切りにする。
小松菜は茹でてから、4cm長さに切る。にんじんも茹でておく。
小松菜、にんじんも粗熱をとる。
- ② ボウルに①のしっかり絞った野菜、しょうゆ、オリーブオイル、わさびを加え混ぜ、器に盛りつけて、上にすりごまをふる。

<デザート> 梅ジャムゼリー

食材・調味料	6カップ分
梅ジャム	大3(50g)
水	2C
粉末寒天	4g
砂糖	120g



作り方

- ① 鍋に分量の水と粉末寒天をふり入れ、火にかけて沸騰させる。沸騰したらさらに2分ほどかき混ぜながら煮溶かす。
- ② 砂糖を加えて煮溶かし、火をとめる。50℃くらいの温度に冷めてから、梅ジャムを入れ、混ぜ合わせ、粗熱がとれたら、型に入れて冷蔵庫で冷やす。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
ご飯150g	235kcal	3.5g	0.4g	0g
カマスのアクアパッツア	259.5kcal	23.8g	14.5g	1.2g
チンゲンサイのベーコンみそスープ	68kcal	3.1g	3.8g	0.9g
小松菜とにんじんのわさび風味あえ	40kcal	1.2g	2.2g	0.5g
梅ジャムゼリー	99kcal	0.3g	0.1g	0g
合計	701.5kcal	31.9g	21g	2.6g