

主食…白飯

主菜…鶏ささみと野菜の味噌チーズ焼き

副菜…華麗(カレー)なる野菜のかんたんミルフィーユ

汁物…野菜とベーコンのコンソメスープ



【栄養表示 (1人分)】

エネルギー 555Kcal たんぱく質 21.0g
脂質 19.0g 食塩 2.7g

【若い世代に向けたアピールポイント】

カンタンオシャレに カフェごはん

飲食店シェフのメニューを参考にしました。見た目にもオシャレでおもてなし料理としても◎ 同じ野菜を複数メニューに取り入れた使い切り献立です。

【材料：2人分】

鶏ささみと野菜の
味噌チーズ焼き

鶏ささみ…2本
塩・こしょう…少々
小松菜…2株
白菜…1/2枚
オリーブオイル…小さじ1
みそ…小さじ1
砂糖…小さじ1
水…適量
ピザ用チーズ…20g

華麗(カレー)なる野菜の
かんたんミルフィーユ

きゃべつ…2枚
小松菜…2株
白菜…1/2枚
A マヨネーズ…大さじ2
カレー粉…小さじ2
コンソメ(固形)…1/4個

野菜とベーコンの
コンソメスープ

ベーコン…1/2枚
たまねぎ…1/4個
にんじん…1/3本
小松菜(青い部分)…1株
にんにく(チューブ)…少々
オリーブオイル…小さじ1
水…400ml
コンソメ(固形)…1個
塩・こしょう…少々

白飯

ご飯…300g

【作り方】

鶏ささみと野菜の
味噌チーズ焼き

- ①鶏ささみは筋を取り、塩・こしょうして、フライパンにオリーブオイル(小さじ1/2)を熱して表面を焼く。
- ②小松菜、白菜は1cm幅に切り、フライパンにオリーブオイル(小さじ1/2)を熱し、歯ごたえを残す感じで焼く。
- ③みそに砂糖を加え、水で軽くのばす。
- ④フライパンに①を置き、②をのせ、③をかけてチーズをのせる。ふたをかぶせて弱火で焼き、チーズが溶けたらできあがり。

華麗(カレー)なる野菜の
かんたんミルフィーユ

- ①きゃべつはざく切りにしてゆで、あら熱をとり軽くしぼる。
- ②Aを混ぜ合わせ、カレーマヨネーズソースをつくる。
(コンソメは水(少量)で溶き伸ばしてから混ぜる)
- ③小松菜、白菜はざく切りにして、それぞれゆで、あら熱をとり軽くしぼる。
- ④小さめの四角い入れ物にラップをしき、色合いを考えながら野菜を重ね、上から軽く押して冷蔵庫で30分休ませる。(時間が無ければ続ける)
- ⑤④をまな板に取り出してラップをとり、一口大に切って盛り付ける。

野菜とベーコンの
コンソメスープ

- ①ベーコン、たまねぎ、にんじんをできるだけ形をそろえてさいの目切りにする。
- ②小松菜は2~3cm程度のざく切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ、弱火で①を炒め、しんなりしたら②を加え、軽く火が通ったら水を加える。
- ④コンソメを入れ、アクをとり、塩・こしょうで味を整える。