

<p>食 材 ( 1人分)</p>	<p>《さっぱり・ヘルシー！アボカドソースのいろどりちらし》  (アボカドソース) アボカド 50g(1/2 個)、レモン汁 5(小さじ 1)、ヨーグルト 30(大さじ 2)、しょうゆ 12g(小さじ 2)、わさび 3g (すし飯) 麦飯 150(白飯：押麦=7：3)、合わせ酢(酢 11g、砂糖 3、塩 1g、みりん 6g) (具) 枝豆 30g、レッドキャベツ 50g、黄ピーマン 40g、赤ピーマン 40g、えび(ばなめいえび) 4 尾、きざみのり適量</p> <p>《冷めてもおいしい！おくら・とろろのせ茶碗蒸し》  (卵液) 卵 50(1 個)、だし汁 150g (昆布 1g、かつお節 1g)、塩 1g、しょうゆ 1g、みりん 8g  (具) 乾燥ひじき 5g、人参 20g、ささみ 30g、酒 5g (小さじ 1)、長いも 50g、おくら 20g(2 本)、だし醤油 5g (小さじ 1)</p> <p>《元気が出る！ジャコとかぼちゃ&amp;とまとのガーリックソテー》  ミニトマト 50g、カボチャ 60g、にんにく 1 片、ちりめんじゃこ 5g、オリーブオイル 4(小さじ 1)</p>
<p>調理方法  調理時間 (約 120)</p>	<p>《さっぱり・ヘルシー！アボカドソースのいろどりちらし》  (アボカドソース) ① アボカドは縦半分に切り種を取り除く。② 皮から果肉をくり抜き適当な大きさに切りすぐにレモン汁をかけて変色を防ぐ。③ ②のアボカドとその他の材料をミキサーにかけ滑らかになるまでよく混ぜる。④ 出来上がったソースは別の器に盛り付ける。</p> <p>(いろどりちらし) ① 通常より固めに麦飯を炊いておく。② 合わせ酢を鍋にいれ火にかけ調味料が良く溶けたら火からはずし冷ましておく。③ 炊きあがった麦飯が熱いうちに冷めた合わせ酢を加えしゃもじで切るように混ぜよくなじませる。④ 枝豆はゆでてさやから豆を出しておく。⑤ えびは水でよく洗い頭・殻、はらわた、尾を取り除き、塩を加えた鍋の熱湯でポイルする。⑥ レッドキャベツは水でよく洗い細かく千切りにし食べやすい長さに切る。⑦ 黄ピーマン、赤ピーマンは水で洗い種とへたを取り除き、1cm の角切りにしてレンジで 2 分加熱する。⑧ 器に酢飯を平らに盛り、まずレッドキャベツを薄く敷き詰め、その上に黄ピーマン、赤ピーマン、枝豆、えびを彩りよく盛り付ける。⑨ 最後にきざみのりを中央に天盛りにする。</p> <p>《冷めてもおいしい！おくら・とろろのせ茶碗蒸し》  (具の下ごしらえ) ① 乾燥ひじきをたっぷりの水で戻して戻ったら水で洗い水気を切っておく。② 人参はよく洗い皮をむいてから花形に切ってレンジで 2 分加熱しておく。③ ささみは 1cm にそぎ切りにして酒をかけてもみ込んでおく。</p> <p>(茶碗蒸し) ① だし汁を鍋にいれ調味料を加え火にかけよく混ぜて冷ましておく。② ボールに卵を割り入れ箸で白身を切るようにときほぐす。③ ②に①のだし汁を加え泡立たないようにそっと混ぜ合わせ、こし器でこしてなめらかにする。④ 器にひじき、ささみ、人参をいれ、そこにそっと卵液を流し込む。⑤ ④の器にラップでしっかりと蓋をし、蒸し器に水を</p>

入れ火にかけ沸騰し蒸気が上がった茶碗蒸しをセットし鍋のふたをして中火で 10～15分蒸す。⑥ よく冷やして食べる場合は蒸しあがった茶碗蒸しを氷水で冷やしておく。⑦ 長いものは水でよく洗ってから皮をむいてすりおろす。⑧ おくらは両端を切り落とし 1cm 幅に切る。⑨ すりおろした長いものとokraとだし醤油をまぜ合わせ、茶碗蒸しの上に盛り付ける。

《元気が出る！ジャコとかぼちゃ&トマトのガーリックソテー》

かぼちゃは種をとり水でよく洗い長さ 5cm 幅 5mm の薄切りにしてレンジで 2 分加熱する。

ミニトマトはへたをとり水であらっておく。③ にんにくは根っこのかたい部分を切り落とし薄くスライスする。④ フライパンにオリーブオイルを熱し、じゃこにんにくスライスを加えてじゃこがカリカリになるまで炒める。⑤ 次にかぼちゃを加えじゃこがかりかりになるまで炒めて、ミニトマトも加えて軽くソテーしたら皿に盛り付ける。