

<p>食 材 (2人分)</p>	<p>① 主食：(全粒粉パン1/2斤) 又はベーグルのアボカドペースト添え <パン>ホームベーカリーで焼くか、市販のベーグルを2個購入する 焼く場合の分量：強力粉 100g、グラハム粉 25g、薄力粉 15g、塩 2.5g、 水 90ml、ホシノ天然酵母(生種) 12.5g <ペースト>アボカド1/2個、ガーリック1片、ディル 2,3束、黒胡椒少々 チーズ：PlainFETA 小さじ 1/2~1、(無ければカッテージチーズ30gと塩少々で代用)</p> <p>② 主菜：蓮根と鶏肉のあっさりスープ <肉団子>鶏ささみ挽肉 70g、蓮根 20g、生パン粉 10g、麦味噌 小さじ2と1/2 <スープ>ぶなしめじ 50g、みつば少々、水菜 1束、人参 3/4本、長ネギ 1/5、 こんぶ 8g、水 400ml、醤油、ごま油 各小さじ1</p> <p>③ 副菜：切干大根のサラダ 切干大根 6g、水菜 30g、人参(中) 1/4本、ディル 1,2束、 ②のだしを取った昆布適量、粒マスタード、梅酢 各小さじ2</p> <p>④ デザート：豆乳入りフルーツパフェ 玄米フレーク 40g程度、冷凍バナナ1本、冷凍ブルーベリー15g、豆乳 50ml、 レモン汁少々、ジャムまたははちみつ少々、ドライ白いちじく 1個、ミント適量</p>
<p>調理方法</p> <p>調理時間 (約90分)* *パン焼き7時間を除く</p>	<p>① 主食 <パン>材料をホームベーカリーにセットし、約7時間で焼き上がり <ペースト>ディルは刻んでおく。アボカドは種を取り、実をスプーンで搦い、 ボールへ入れ、フォークの背またはマッシャーでペースト状にする。ガーリックプレスで細かくしたにんにく、FETAチーズ、黒胡椒、ディルをボールに入れる。全てを入れたら混ぜ合わせ、容器に入れて出来上がり</p> <p>② 主菜 ・鍋に分量の水と昆布を入れ(30分以上)、出しを取る ・人参は1cm幅のちょう切り、ぶなしめじは石附を取り、半分の長さにしてほぐしておく、水菜は3cmの長さに切る、葱は小口切りにしておく</p>

- ・蓮根は洗って2,3mm大のさいの目切りにし、酢水にさらしておく
- ・鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、人参、きのこを入れ、再び煮立ったら弱火にし、しばらく煮込む
- ・肉団子の種をスプーンで形成し、一つずつ入れる
- ・アクが出てきたらすくう
- ・最後に葱・水菜を入れ、醤油、ごま油で味を調え、器に盛りみつばをあしらう

<肉団子の種作り>

- ・酢水に漬けておいた蓮根の水きりをし、水分をふき取る
- ・鶏ささみ肉、パン粉、味噌、蓮根を全てボールに入れ、こねる

③ 副菜

- ・切干大根は水かぬるま湯で戻しておき、戻ったら軽く絞り、3,4cmに切る

- ・人参と水菜を3,4cmの細切り、ディルは荒みじん切りにしておく
- ・ボールに梅酢、粒マスタードを入れ、混ぜ合わせる
- ・野菜、②でだしを取った昆布を細切りにし、全てを和え、器に盛り付ける

④ デザート

- ・バナナを半分に分け、1/2はクリーム用に細かく切り、1/2は盛り付け用に輪切りにする
- ・ドライ白いちじくは1個を1/6~1/8のいちょう切りにする
- ・ミントは適当な大きさの葉を選んでおく

<クリームを作る>冷凍ブルーベリー、冷凍バナナ、豆乳、ジャム、レモン汁をブレンダーに入れ、滑らかになるまで攪拌する

<盛り付け>器の底に玄米フレーク、その上にいちじく、バナナを散らし、その上からクリームをかける。トップにミントの葉をあしらう