



## 献立 オムライス・ポテトチャウダー・グリーンサラダ・レモンサブレ

蒸し暑い日が続いています。そんな日はついあっさりしたものばかり食べてしまいがちです。これから本格的夏を迎えるにあたって、しっかり栄養のバランスを考え食べるように心がけましょう。今日はさっぱりとした焼き菓子を作ります。アイ스티ーと一緒にブレイクタイムにお勧めです。

## 調理の手順

- ① 米を研ぐ・サブレの生地を作り寝かす・野菜を切る。
- ② ケチャップライスを作る・チャウダーを煮る・サラダを作る・サブレの型抜きをして
- ③ ドレッシングを作る・オムライスを作る・チャウダーを仕上げる。



## 今日の栄養価(1食分)デザートは含まれません

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)

## オムライス(主食)

材料(2人分)		切り方	作り方
ご飯	茶碗2杯		① ケチャップライスを作る。ハムは0.5cm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
ハム	2枚	みじん切り	
玉ねぎ	1/4個	みじん切り	② フライパンに油小さじ1を熱し、(1)の鶏肉を炒める。焼き色がついたらバター大さじ1、(1)の玉ねぎを加えてよく炒める。トマトケチャップ大さじ2を加えてからめる。
サラダ油	小さじ1		
バター	大さじ1		③ ご飯を入れて「コンソメ」をふり、混ぜながら炒める。塩・こしょうで味を調える。
ケチャップ	大さじ2		
コンソメ顆粒	小さじ1		④ 1人分ずつ仕上げる。小さめのボウルに卵2個を溶きほぐし、塩・こしょうを混ぜる。
塩・こしょう	少々		
卵	4個		⑤ フライパンに油、バター各大さじ1/2を熱し、④の溶き卵を一気に流し入れて全体をサッと混ぜる。半熟状になったら③を半量を中央にのせ、両端からヘラで折り曲げる。
塩・こしょう	少々		
サラダ油	大さじ1		⑥ フライパンの片側に寄せ、皿に返して盛りつける。トマトケチャップ少々をかけ、パセリを飾る。もうひとつも同様に作る。
バター	大さじ1		
パセリ・ケチャップ	適量		

## レモンサブレ(デザート)

材料		切り方	作り方
バター	160g		① ボウルにバターを入れ、クリーム状になるまでよく練りあわせる。砂糖を少しずつ加え、ふんわりしたら卵黄を加えてよく混ぜる。
砂糖	120g		
卵黄	2個		② 生クリームとレモンの皮と汁、レモンエッセンスを加えてよく混ぜます。
生クリーム	大さじ2		
レモン	1個		③ 小麦粉をふるって入れたらさっくり混ぜ合わせ、ひとまとめにして冷蔵庫で寝かす。
レモンエッセンス	少々		
小麦粉	300g		④ 打ち粉をした台の上にサブレ生地をおいてのばし、型抜きして天板におき、グラニュー糖をまぶして180度のオーブンで13分焼く。
グラニュー糖	適量		

## クラムチャウダー(主菜)

材料(2人分)		切り方	作り方	
あさり	200g		①	あさはりは砂抜きして鍋に入れ、白ワインを加えて火にかけてワイン蒸しにする。
白ワイン	50cc			
玉ねぎ	1/2個	角	②	じゃがいも、玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする
じゃが芋	1個	角		
セロリ	1/4本	角	③	鍋にバターを溶かして(2)を透き通るまで炒め、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。牛乳を少しずつ加えて混ぜ、とろみがつくまで加熱する。
ニンニク	1/2かけ	みじん切り		
バター	大さじ1		④	(1)のあさを蒸し汁ごと加えて2~3分程煮る。(A)で調味して生クリームを加え、器に盛ってパセリを散らす。
小麦粉	大さじ1/2			
牛乳	300cc			
生クリーム	大さじ2			
パセリ	少々	みじん切り		
砂糖	小さじ1/2			
塩・こしょう	少々			

## グリーンサラダ(副菜)

材料(2人分)		切り方	作り方	
スライスアーモンド	大さじ1		①	スライスアーモンドは炒っておく。
セロリ	1/2本	せん切り	②	野菜をそれぞれに切って、一度冷水に放ち、しっかり水気を切っておく。
玉ねぎ	1/2個	薄切り		
レタス	2枚	ちぎり	③	器に盛り付けてごまドレッシングをお好みでかける。
きゅうり	1/2本	薄切り		
トマト	1/2個	角切り		

## ごまドレッシング

白ごま	大さじ5		①	白ごまはすり鉢で半搗り。手間でなければ直前に煎ったごまを使えば香ばしいです。
砂糖	大さじ4			
酢	大さじ1		②	①に砂糖と酢を加える、よく混ぜたらサラダ油を加える
サラダ油	大さじ3			
マヨネーズ	大さじ3		③	さらにマヨネーズ、生クリーム、醤油を加えていき、よく混ぜたら出来上がり。
生クリーム	大さじ3			
しょう油	大さじ2			

