

豆腐クリームのパングラタン

【4人分】	
食パン（4枚切り）	4枚
絹ごし豆腐	300g
顆粒コンソメ	小さじ1
ほうれんそう	80g
ホールコーン	50g
ピザ用チーズ	40g
リーフレタス	50g

【作り方】

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。
ほうれんそうは茹でて水気を切り1cmの長さに切る。
- ② ボウルに豆腐と小さじ1のお湯(分量外)で溶いたコンソメを入れ、泡立器でなめらかになるまで混ぜ、ホールコーンを加えさらに混ぜる。
- ③ 食パンの中央を手で押してくぼみを作り②を乗せ、チーズをかけて170℃のオーブンで8~10分焼く。
- ④ 皿にレタス、③を盛り付ける。

ロールキャベツ

【4人分】	
キャベツ	大きめの葉8枚
たまねぎ	100g
にんじん	100g
A 豚ひき肉	200g
A 塩	少々
A こしょう	少々
A スキムミルク	大さじ2
A パン粉	大さじ2
水	300ml
固形コンソメ	1個
スパゲティ	4本
乾燥パセリ	適量

【作り方】

- ① キャベツは水を張った耐熱ボウルに入れ、柔らかくなるまで加熱する。粗熱を取ったら芯と葉に分ける。
- ② たまねぎ、にんじん、キャベツの芯をみじん切りする。
- ③ ボールにAと②を加え、よくこねる。
- ④ ③を8等分し、①の葉で巻き、スパゲティで留める。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、固形コンソメを入れてよく溶かす。一度火を消し、④を並べ落とし蓋をして30分程弱火で煮込む。
- ⑥ 器に盛り、パセリを散らす。

しゅわしゅわフルーツジュレ

【4人分】	
B ゼラチン	7.5g
B フルーツミックス缶	シロップ100ml
C サイダー	500ml
C レモン汁	小さじ1
フルーツミックス缶	固形量200g

【作り方】

- ① 耐熱容器にBを入れ、電子レンジ600Wで40秒加熱してよく溶かす。
- ② ボウルにCと①を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を容器に注ぎ、フルーツを入れ、冷蔵庫で固める。

メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
パングラタン	346	16.2	10.4	1.6
ロールキャベツ	184	12.2	9.1	0.8
フルーツジュレ	129	1.9	0.0	0.0
合計	659	30.3	19.5	2.4