

みそマカロニグラタン

【4人分】

卵	2個
マカロニ	200g
ブロッコリー	80g
たまねぎ	1/2個
マッシュルーム	4個
鶏もも肉	150g
酒	大さじ1
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ4
牛乳	600ml
みそ	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1
ピザ用チーズ	30g

【作り方】

- ① ゆで卵を作り輪切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分け熱湯で茹でる。マカロニも茹でる。
- ③ 玉ねぎ、マッシュルームは薄切りにする。鶏肉は角切りにし、酒をふる。
- ④ フライパンにバターを入れて鶏肉を炒め、鶏肉に火が通ったら、④を加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤ ⑥に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。牛乳を少しずつ加える。
- ⑥ みそとコンソメを加え、とろみがついたら火を止め、茹でたマカロニを入れる。
- ⑦ グラタン皿に入れ、①②をのせ、チーズを散らし、250℃のオーブンで10分焼く。

切り干し大根のサラダ

【4人分】

切り干し大根	30g
乾燥ひじき	6g
水菜	1/2束
ミニトマト	4個
A ぽん酢しょうゆ	大さじ2
A マヨネーズ	小さじ1
A ゆずこしょう	小さじ1/2

【作り方】

- ① 切り干し大根は茹でて食べやすい長さに切る。ひじきは洗ってさっと茹でる。
- ② 水菜は3~4cmの長さに切る。
- ③ A混ぜ合わせ、①②③を和える。
- ④ 器に盛り付け、ミニトマトをのせる。

紅茶ゼリー

【4人分】

ゼラチン	5g
水	60ml
B りんご	1個
B 砂糖	大さじ1
B レモン汁	小さじ1
紅茶	ティーパック2袋
C 水	300ml
C 砂糖	大さじ2

【作り方】

- ① 水60mlでゼラチンをふやかす。
- ② りんごはいちょう切りにする。
- ③ 鍋にBとひたひたの水を入れ、強火にかける。沸騰したら弱火にし水気が無くなるまで煮る。
- ④ 別の鍋にCを入れて中火にかけ、沸騰したら紅茶パックを入れて火を止める。2~3分置いたら紅茶パックを取り出す。
- ⑤ ①のゼラチンを④に加え、よく混ぜて溶かす。
- ⑥ ③と共に容器に入れ、冷やし固める。

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)
グラタン	513	26.3	18.8	1.4
切り干し大根のサラダ	46	1.9	0.9	1.1
紅茶ゼリー	62	1.5	0.1	0.0
合計	621	29.7	19.8	2.5