

## 特別メニュー

材料1人分 1人分717Kcal(果物含め)、タンパク質36.4g、脂質17g

【パエリア】精白米	75g	
貝柱(生)	1ヶ	
ブラックタイガー(殻付き)	→	殻をきれいに洗い、わたを取る
ムール貝	2ヶ	→ 茹でる(茹で汁は、米の水に加える)
玉葱	20g	
無塩マーガリン	5g	厚手の鍋又は、フライパンにオリーブオイルを入れ
又はオリーブオイル		火にかけ、玉葱を透き通るまで炒め、貝柱・米を
ブイオン	1g	順にいためる。
白ワイン	小さじ1杯	調味料を入れ、ムール貝の茹で汁と合わせ85ccの
塩	0.5g	水(米に対して1.1倍)を入れ炊飯器で炊く。
こしょう	少々	皿に盛り付け、茹でておいたムール貝を飾りつける。

## 【肉の串焼き】

牛もも肉(ひれ肉でも良い)	30g×2	→ワイン小さじ1杯を振りかけておく、塩コショウす
とうもろこし	1/4本	→サット塩茹でする
生椎茸(数)	1枚	→十字に切り込みを入れる。塩、こしょうする。
茄子	1/4本	→2cm暑さに切ってあく抜き、塩・こしょうしておく。
クレソン	1/4把	
○オーブンやオーブントースター、 オーブンレンジ、グリルなどご家庭に合わせた調理機で、各々火が通るまで焼く。 金串に見栄えよく刺して、クレソンを飾る。		

## 【赤ピーマンのレタスサラ】

赤ピーマン(パプリカ)	1/2個	→縦半分に切って、外を焼いてうす皮をむく。
レタス	20	→レタス、きゅうり、人参、レッドオニオンは千切り
キュウリ	15	
人参	5	○赤ピーマンを器にして、千切りの生野菜を載せ、
レッドオニオン	10	お好みのノンオイルドレッシングをかける。
ノンオイルドレッシング(市販)		

## 【野菜のブイオン煮】

小かぶ	小1個	→皮をむいて、上・下に十字の切り込みを入れる。
じゃがいも	1/2個	→皮をむいて角切り
マッシュルーム	2個	→洗ってそのまま
人参	20g	→シャロット型に切る。
グリーンピース	少々	→茹でる。
ブイオン	少々	
塩	0.5g	○材料を鍋に入れ、ひたひたの水と調味料を入れて
醤油	1~2cc	ゆっくり、火が通るまで煮込む。
三温糖	少々	
酒	少々	
みりん	少々	

## 【トマトスープ】

トマト	1個	→荒みじん切り
玉葱	1/4個	→みじん切り
オリーブオイル	少々	
パセリ	少々	→みじん切りにして、流水にさらし、絞る。
ブイオン		
塩		

○オリーブオイルで、玉葱・トマトをゆっくりいため、ミキサーにかけて  
メッシュの網でこす。弱火にかけて、ブイオン、水を入れ  
塩で、味を整える。冷たくしても美味しい。