



アイデアレシピ!

Ja! はこかめくらぶ

Vol

ヘルシーだけど大満足!?

18

マッスルベジタブルランチ

函館大妻高等学校調理クラブの菊田亜衣梨さん(2年)、池田翠さん(2年)、
川畑花さん(2年)、三浦沙輝さん(2年)が考案したレシピをご紹介します。



ブロッコリーとトマトのささみ包み揚げ

【材料】5人分

- | | |
|-------------|---------------|
| ●鶏ささみ……1パック | ●ミニトマト……1パック |
| ●玉ねぎ……1/2個 | ●ブロッコリー……1/4株 |
| ●豆腐……半丁 | ●パン粉……適量 |
| ●カレー粉……適量 | ●サラダ油……適量 |
| ●粉チーズ……適量 | |
| ●塩……適量 | |
| ●こしょう……適量 | |

【作り方】

- ①ブロッコリーを一口大に切ってゆでる
- ②フードプロセッサーにネタの材料を入れて、混ぜ合わせる
- ③ボウルに移した②にパン粉を入れて、さらに混ぜ合わせる
- ④ミニトマトとブロッコリーをそれぞれ③で包み、パン粉をつける
- ⑤熱した油できつね色になるまで揚げて、半分に切ったら完成

ロールミート in 野菜

【材料】5人分

- | | |
|-------------|-------------|
| ●豚バラ肉……300g | ●砂糖……大さじ1 |
| ●インゲン……5本 | ●酒……大さじ2 |
| ●にんじん……1本 | ●みりん……大さじ2 |
| ●エノキダケ……1袋 | ●しょうゆ……大さじ2 |
| | ●ごま油……適量 |

【作り方】

- ①インゲン、にんじん、エノキダケを5cmくらいの長さに切る
- ②インゲンとにんじんをゆでる
- ③豚バラ肉に②とエノキダケをのせて巻く
- ④Aの調味料を混ぜ合わせておく
- ⑤フライパンにごま油を入れて③を焼く
- ⑥焼き色がついたら④を入れてからめて、食べやすい大きさに切ったら完成

アスパラの湯葉巻き

【材料】5人分

- | | |
|-------------------|-------------|
| ●湯葉……3枚 | ●水溶き片栗粉……適量 |
| ●アスパラガス……5本 | ●サラダ油……適量 |
| ●とろけるスライスチーズ……10枚 | |
| ●塩……適量 | |

【作り方】

- ①アスパラガスを2等分にしてさっとゆでる
- ②アスパラガスにチーズを巻いて、次に湯葉を巻く
巻き終わりに水溶き片栗粉をつけて閉じる
- ③②をきつね色になるまで油で揚げる
- ④揚げたら仕上げに塩を少しまぶして完成

大根とレタスと梅干しのスープ

【材料】5人分

- | | |
|------------|---------------|
| ●レタス……1/2個 | ●コンソメ……大さじ4～5 |
| ●大根……1/4個 | ●水……1200ml |
| ●梅干し……5粒 | ●塩……ひとつまみ |

【作り方】

- ①水にいちよう切りにした大根、コンソメを入れて火にかける
- ②ひと煮立ちしたら、梅干しと塩を入れて味を整える
- ③火を止めて、一口大にちぎったレタスを入れたら完成

炊き込みご飯

【材料】5人分

- | | |
|-----------------|-----------|
| ●米……2合 | ●ほんだし……適量 |
| ●水……400cc | ●みりん……適量 |
| ●シーチキン……1缶 | ●しょうゆ……適量 |
| ●シメジ……1株 | ●めんつゆ……適量 |
| ●スナップえんどう……1パック | ●バター……適量 |
| ●のり……適量 | |

【作り方】

- ①Aの調味料を合わせておく
- ②といだ米に水と①、シーチキン、石づきをとってほぐしたシメジを入れて炊く
- ③スナップえんどうは中の豆を取り出し、サヤは5mm幅くらいの千切りにする
- ④炊き上がった③を混ぜ合わせる
- ⑤仕上げにのりをかけて完成