



ネイビーカラーの食器で个性的にヘルシーカフェランチ

素揚げした野菜に、完全栄養食品、卵を使ったスコッチエッグを載せました。たんぱく質豊富なビーンズサラダ、野菜をたっぷり摂れるミネストローネ、麦ごはんを組み合わせればヘルシーなランチに。濃色の丸皿に料理が栄えます。

- 1.スコッチエッグの野菜添え (E175NAV)
- 2.麦ごはん (A152GY)
- 3.ビーンズサラダ (G196NVD)
- 4.ヨーグルトゼリー (GC25CL)
- 5.ミネストローネ (C47NVD)

1.スコッチエッグの野菜添え (E175NAV)

【材料】：1人分

半熟ゆで卵 1個

◆合いびき肉 30g

◆タマネギみじん切り 大さじ1

◆塩こしょう 少々

◆とき卵 大さじ1/2

小麦粉 適量

とき卵 適量

パン粉 適量

揚げ油 適量

南瓜 30g

なす 20g

塩 ひとつまみ

サニーレタス 少量

【作り方】

- ①◆の材料を混ぜ合わせる。
- ②殻をむいたゆで卵の表面に小麦粉をまぶし、①の生地を薄く巻き付ける。
- ③②に小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけて中温の油で揚げる。
- ④南瓜となすは、うす切りにして油で揚げ、軽く塩をふる。
- ⑤サニーレタスをしいた器に、スコッチエッグと④の野菜を盛る。

2.麦ごはん (A152GY)

【材料】：1人分

麦ごはん 150g

【作り方】

- ①米に大麦(目安は米3:大麦1の割合)を加えたものを、炊飯する。

3.ビーンズサラダ (G196NVD)

【材料】：1人分

ミックスビーンズ	40g
ブロッコリー	20g
ブラックオリーブ	2個
タマネギ(うす切り)	10g
マヨネーズ	大さじ1

【作り方】

- ① ミックスビーンズは汁気を切り、ブロッコリーは茹でて小房に分ける。ブラックオリーブは、輪切りにする。
- ② ①にタマネギのうす切りを加え、マヨネーズで和える。

4.ヨーグルトゼリー (GC25cl)

【材料】：1人分

プレーンヨーグルト	1/4カップ
牛乳	1/4カップ
砂糖	大さじ1
粉ゼラチン	2g
レモン汁	小さじ1/2

マンゴーソース	大さじ1
ミントの葉	少量

【作り方】

- ① 牛乳に砂糖を加えてあたため、もどしたゼラチンを加えて混ぜる。
- ② ①にヨーグルトとレモン汁を加えて混ぜ、器に流し入れて冷やし固める。
- ③ 固まったらマンゴーソースをかけて、ミントの葉をのせる。

5.ミネストローネ (C47NVD)

【材料】：1人分

じゃがいも	30g
タマネギ	20g
にんじん	20g
キャベツ	40g
トマト水煮	1/4カップ

オリーブオイル	小さじ1
ブイヨン	1カップ
塩こしょう	少々

【作り方】

- ① じゃがいも、タマネギ、にんじん、キャベツは1cm角のさいの目に切る。
- ② ①をオリーブオイルで炒めて、ブイヨンを加えて煮る。
- ③ トマト水煮を加えて煮る。材料に火が通ったら、塩こしょうで味付けをする。