

アクアパッツア	1人分	4人分
白身魚	80g	320g
あさり	10g	40g
たまねぎ	30g	120g
キャベツ プチトマト	各 20g	各 80g
ズッキーニ なばな	各 20g	各 80g
マッシュルーム	4g	16g
黒オリーブ	1コ	4コ
にんにく	3g	12g
オリーブ油	10g	40g
白ワイン	30g	120g

- ① 玉ねぎはくし切り、キャベツは太めの千切り  
ズッキーニは1cm輪切り、菜花は3cm幅  
プチトマトは4つ切、マッシュルームはスライス
- ② フライパンにオリーブ油でにんにくを炒め、  
あさりと①を炒める  
白身魚と白ワインを加え、フタをする
- ③ あさりの口が開いたら、魚と野菜を皿に盛る
- ④ 残った煮汁を煮詰め、トロミが出たら  
盛付けた魚にかける

おからニョッキ		1人分	4人分
ニョッキ	おからパウダー	10g	40g
	片栗粉	10g	40g
	溶き卵	20g	80g
	カマンベール	15g	60g
ソース	牛乳	80g	320g
	にんにく	3g	12g
	マヨネーズ	6g	24g
	ケチャップ	25g	100g

## 《ニョッキ作り》

- ① ボウルへニョッキの材料をすべて入れ、よくこねる
  - ② 生地がなじんだら、2cmの棒状にし、2cm幅に切り、  
丸めてつぶす
  - ③ 沸騰した湯に生地を入れて浮かんできたら OK
- 《ソース作り》
- ④ フライパンにマヨネーズでにんにくを炒め、  
ケチャップを加え、酸味を飛ばしたら  
牛乳を混ぜ合わせる
  - ⑤ ゆであがったニョッキを④に加え混ぜ合わせる



春人参と柑橘のサラダ		1人分	4人分
人参		50g	200g
柑橘(夏みかん)		50g	2コ
サニーレタス		10g	40g
アスパラ		10g	40g
スナップえんどう		10g	40g
A	酢	2.5~5g	10~20g
	オリーブ油	2.5g	10g

- ① Aを混ぜ合わせておく
- ② アスパラ・スナップえんどうは食べやすい大きさに  
切り、さっとゆで、人参は細めの千切り、みかんは  
皮から実を出したら、果汁ごと①へ漬け込む
- ③ 器にレタスを盛り、②を盛付ける

豆乳パンナコッタ		1人分	4人分
無調整豆乳		100g	400g
砂糖		5g	20g
粉ゼラチン		1.5g	6g
B	いちご	35g	140g
	砂糖	5g	20g
	レモン汁	2g	8g

- ① 鍋に豆乳と砂糖を入れ、  
沸騰直前まで温めたら火  
を止め、粉ゼラチンを振り入  
れ溶けたら、粗熱を取り、  
漉しながら器へ流し入れ  
冷蔵庫で冷やす
- ② 苺は半分にし、鍋へBを  
中火にかけ、水分が出て  
少しトロミがでれば OK
- ③ 固まった①へ②をかける

## 1人分の栄養価

エネルギー	715kcal
たんぱく質	36.9g
脂質	34.7g
糖質	56.8g
食塩	2.0g
食物繊維	11.3g

