

10月

献立名(白身魚のイタリアンソテー〜ラタウイユ添え〜)

材料	4人分	作り方
白身魚(タラ)	4切れ	① たまねぎ、赤・黄パプリカ、トマトは1cm角に、なす、ズッキーニは5mmの小さいちょう切りにし、なすは水にさらしておく。
塩	少々	② 白身魚に塩こしょうをし、小麦粉をまぶす。
こしょう	少々	③ フライパンにAオリーブオイルを引き、白身魚をこんがり焼く。
小麦粉	40g	④ 同じフライパンにBオリーブオイルの1/3量を引き、たまねぎを炒める。
Aオリーブオイル	大さじ2強	パプリカ、ズッキーニを加えて炒める。Bオリーブオイルの1/3量を足し、なすを加え、炒め合わせる。
たまねぎ	70g	⑤ トマトを加えひと混ぜしたら、にんにく、トマトの水煮、塩、こしょう、バジル、残りのBオリーブオイルを加え全体を馴染ませる。
赤パプリカ	25g	⑥ お皿にラタウイユを先に盛り、上に②の魚を盛り付ける。イタリアンパセリを添える。
黄パプリカ	25g	
なす	120g	
トマト	100g	
ズッキーニ	80g	
Bオリーブオイル	大さじ3	
おろしにんにく	1g	
トマト水煮	100g	
塩	少々	
こしょう	少々	
バジルチップ	1つまみ	
イタリアンパセリ	少々	

献立名(豆乳スープ)

材料	4人分	作り方
ベーコン	50g	① 干しいたけを戻し、薄切り。戻し汁も取っておく。
白ワイン	大さじ1	ベーコンは1cm幅に短冊切りにする。
白菜	160g	白菜は1.5cm幅、にんじんは短冊切り、たまねぎは3mmの薄切りにする。
にんじん	50g	ほうれん草は茹でて3cm幅に切る。
たまねぎ	150g	② 鍋にベーコンを炒め、白ワインを加える。
干しいたけ	4g	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、白菜を加え炒め合わせる。
ほうれん草	100g	③ ②に水と干しいたけの戻し汁、鶏がらスープの素を加え煮る。
鶏がらスープの素	8g	④ 具材が煮えたら、豆乳を加える。塩こしょうで味をととのえ、ほうれん草とおろししょうがを加える。
豆乳	150g	
塩	少々	
こしょう	少々	
おろししょうが	4g	
水(+しいたけの戻し汁)	500cc	

