

優秀賞 コース2 (ゆったりバランスめし)
「腸活プレート」



レシピ

【材料】 (1人分)

〈銀鮭ソテーのヨーグルトタルタル〉

- 銀鮭……………1切れ
- 塩胡椒……………適量
- 太白胡麻油……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ1
- 無糖ヨーグルト……………大さじ1
- ゆで卵……………1/2個
- 玉ねぎみじん切り……………30g
- 乾燥パセリ……………適量

〈きのこ小松菜とトマトの塩麹和え〉

- お好きなきのこ……………適量
(しめじならば1/4パック程度)
- 小松菜……………3枚くらい
- ミニトマト……………3個
- 塩麹……………小さじ1.5

〈大根の葉おにぎり〉

- ご飯(玄米または白米)……………160g
- 大根葉……………1本分
- めんつゆ……………大さじ2
- 胡麻油……………大さじ1/2
- 炒りごま……………適量

〈さつまいもご飯おにぎり〉

- 米……………2合
- さつまいも……………1本(300gくらい)
- 酒……………大さじ1
- 塩……………小さじ1
- 黒ごま……………少々(お好みで)

〈紅白蓮根〉

- レンコン……………スライスしたもの4枚程度
- 酢……………適量
(※今回は自然発酵の酸味がまろやかなものを使用)
- 梅酢……………適量
- 水……………100ml

〈付け合わせ〉

- 人参……………スライスして飾り切りしたもの4枚程度
- 枝豆……………適量
- ブロッコリー……………適量

【作り方】

【銀鮭ソテー】

- ① 銀鮭の両面に軽く塩胡椒し、フライパンに太白胡麻油を引いてソテーする。
- ② ゆで卵をフォークで潰す。
- ③ 玉ねぎのみじん切りを耐熱皿に入れてラップし、電子レンジ600Wで約30秒加熱する（透き通る感じになるまで）。
- ④ ②③とヨーグルト、マヨネーズ、塩胡椒少々を混ぜてタルタルソースを作る。
- ⑤ 銀鮭に④をかけてパセリをふる。

【きのこ小松菜とトマトの塩麹和え】

- ① カットしたきのこ小松菜を耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで40秒加熱する。
※きのこの種類や量により時間を増やしてください。
- ② あら熱が取れた①に半分にカットしたミニトマトを加え、塩麹で和える。
※今回は、自家製の塩麹を使いましたが、市販の塩麹の方が塩味が強く甘みが少ないので、味をみながら使ってください。

【大根の葉おにぎり】

- ① 大根の葉をしっかりとよく洗い、5mm幅に切る。
※軽く湯通ししても良い。
- ② フライパンに大根の葉を入れ、胡麻油を回しかけて炒める。
- ③ めんつゆ大さじ2を回し入れ、しんなりして水分がある程度飛ぶまで炒め、最後に炒りごまを加える。
※めんつゆは濃縮加減により量が変わる事があります。めんつゆが無い場合はみりん大さじ1と醤油大さじ1でも代用可能。
- ④ ③をご飯に混ぜて、おにぎりを握る。