

イカとキュウリの中華風酢の物

(89kcal 塩分1.9g /1人)

◆材料(4人分)

生スルメ・イカ	1/2匹
キュウリ	2本
塩漬生クラゲ	60g
塩	適量
ショウガの千切り	1片分

〈合わせ酢〉

A	おろしショウガ	小さじ1
	豆板醤	小さじ1/2
	酢	大さじ3強
	醤油	大さじ2弱
	砂糖	大さじ1弱
	ゴマ油	大さじ1

◆作り方

- ① イカははらわたを除き、胴は皮をむいて開き、2mm間隔で浅い格子状の切り込みを入れて一口大の短冊切りにします。足は3~4つに切り分けます。
- ② キュウリは、斜めに細かい切れ目を1/3の深さまで両面入れます。それを、一口大に乱切りし、塩をして、しんなりとしたら洗って水気を絞ります。
- ③ クラゲは、水に浸し塩抜きしておきます。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、①のイカを茹で、ザルに上げて水気を切ります。
- ⑤ キュウリ、クラゲの水切りとイカを冷ましている間に、ボウルにAの合わせ酢を作ります。
- ⑥ ⑤の合わせ酢にキュウリ、③のクラゲ、④のイカを入れてあえ、器に盛り、ショウガの千切りを天盛りにします。

【ワンポイント・アドバイス】

- (1) イカに包丁を入れて湯がくと表面が開いて凹凸ができます。
- (2) キュウリは細かい「蛇の目キュウリ」にします。そうすると、イカとキュウリに味がしみやすくなります。
- (3) クラゲは茹でたり、湯通ししたりすると、縮んでしまいますので注意してください。
- (4) イカの代わりに「チクワ」、クラゲの代わりに「木クラゲ」で代用できます。

トマトと豆腐のスープ

材料は4人前でご紹介します。

絹ごし豆腐:1丁 トマト:1個 鶏ガラスープの素 大さじ1 水:3カップ コショウ 少々です。

作り方です。

1. 豆腐は縦半分にして、1cm厚さに切ります。
 2. トマトはヘタを除いて縦半分にし、5mm厚さに切ります。
 3. 鍋に水とスープの素を入れて、煮立ってきたら、豆腐とトマトを加えます。
 4. 再び煮立ってきましたら、コショウを加えてできあがりです。
 5. 鶏ガラスープの素には塩が含まれていますので、塩を別に加えないでください。
 6. 味の調整はコショウのみでおこなうことがポイントです。
- これでこのスープの塩分は一人あたり1gとなります。また、カロリーは66kcalです。

グレープフルーツの泡立てジェリー

【グレープフルーツの泡立てジェリー】

担当: 池本

◎材料(4人分)

粉ゼラチン	大さじ1と1/2
水	60cc
砂糖	40g
熱湯	1/2カップ
グレープフルーツジュース	1カップ
レモン汁	大さじ2
黄桃缶詰	2切れ
ミントの葉	適宜

◎作り方

1. 60ccの水に粉ゼラチンをふり入れて5分位おきます。
2. もどしたゼラチンに砂糖、熱湯を加え、砂糖を溶かし、グレープフルーツジュース、レモン汁を加え、ボウルの下に氷水をあてて冷やし固めます。このとき、よく泡立てながら冷やします。
3. 1cm位に切った黄桃をジェリーに加え、器に盛り付けて、ミントの葉を飾ります。

1人分 82 kcal 塩分 0g

イチゴのムース

(150kcal /1人)

今が旬のイチゴを使ったデザート、「イチゴのムース」を作りましょう。

—材料(5~6人分)—

<ベース部分>

イチゴ (1パック)200~300g	(大きさに依りますが、10~15コ程度になります)
ゼラチン1袋(5g)	
グラニュー糖40g	
レモン汁小さじ1	
生クリーム150g	
キルシュ小さじ1	(フルーツ・ブランデー)キルシュワッサーのこと
水大さじ2	

<トッピング部分>

イチゴ数個
生クリーム50g
グラニュー糖10g

—ベース部分の作り方—

- ① 水にゼラチンを入れて混ぜ、ふやかします。
- ② イチゴは、トッピング用に数個残して、それ以外はジューサーでピューレ状にします。
(注意事項)イチゴのブツブツが残る程度がこあいです。
- ③ イチゴのピューレを1/3取り出して、鍋に入れて火にかけます。
温まりましたら、グラニュー糖を入れて溶かします。
鍋の周りがフツフツとしてきたら火からはずし、ゼラチンを入れます。
溶けるまでよく混ぜます。
よく溶けたら、残っている2/3のイチゴと合わせてボールに入れて混ぜます。
- ④ ここに、レモン汁とキルシュを入れ混ぜます。
- ⑤ 氷水でボールを冷やし、あら熱を取りましょう。
- ⑥ あら熱が取れたら、生クリームを半分だけ、ボールの中に入れて、少したれる程度に混ぜます。
- ⑦ 残った生クリームは、最後に入れて、今度はごく軽く混ぜます。
- ⑧ これで、ベースは出来上がり、シャンパングラスなど、チョットおしゃれなグラスに入れて、冷蔵庫で2時間程度冷やして固めれば、完成です。

—トッピング部分の作り方—

- ① 残してあったイチゴの半分は細かく切り、残りは半切り、または1/4切りにします。
- ② 生クリーム50g、グラニュー糖10gと細かく切ったイチゴを混ぜ、それを冷蔵庫で固めた、先ほどのベース部分にスプーンでトッピングします。
- ③ 半分に切ったイチゴをさらに上に飾ると出来上がりです。
ミントを添えると、一層いりどりも良く、美味しくなります。

鶏ささみの串揚げ風

[鶏ささみの串揚げ風]

● 材料 (4人分)

鶏ささみ	200g
プロセスチーズ	48g
春菊	200g
バター	16g
パン粉	大さじ4

● 作り方

- ① ささみはすじを除いて観音開きにし、チーズは各4本の棒状に切る。ささみでチーズを細長く巻き、4つに切って2つずつ串に刺す。
- ② 春菊はゆでて、ざく切りにする。
- ③ バターは電子レンジで溶かし、パン粉と混ぜる。
- ④ アルミはくの上に春菊をひろげて①をおき、ささみに③をかぶせ、オーブントースターで4~5分焼く。

△1人分 146kcal 塩分0.6g