



からだにやさしく、目においしい 和風ビオプレート

さけの幽庵焼きに鳴門巻き玉子、野菜のソテーや煮物など、和のお惣菜をワンプレートに彩りよく盛り付けたヘルシーな献立。和洋どちらにも使えるシンプルな形状のプレートや飯碗、小鉢がお料理を美しく演出します。

1. 鮭の柚庵焼き (E325BE)
2. 鳴門巻き玉子 (E325BE)
3. 煮物 (E325BE)
4. オクラのソテー (E325BE)
5. キヌア入りごはん (A162CH)
6. かぼちゃ羹 (G173CH)
7. 豆乳味噌汁 (B41BKC)

1. 鮭の柚庵焼き (E325BE)

【材料】：1 人分

生鮭切り身	1/2 切
塩	少々
◆レモン	スライス 1/2 枚
◆醤油	小さじ 1
◆みりん	小さじ 1
◆酒	小さじ 1
ごぼう	5 g
さやいんげん	1 本
揚げ油	適量

【作り方】

- ① 鮭に軽く塩をふり、しばらくおく。
- ② ◆の材料を合わせ、鮭の水気をとって漬ける。
- ③ ごぼうとさやいんげんは、中温の油で素揚げにする。
- ④ ②をオーブントースターで焼き、③と共に盛る。

2. 鳴門巻き玉子 (E325BE)

【材料】：1 人分

卵	1 個
◆みりん	小さじ 1/2 個
◆塩	少々
◆醤油	小さじ 1/4
サラダ油	小さじ 1/4
焼きのり	1/2 枚

【作り方】

- ① 卵を溶き、◆を加えて混ぜる。
- ② サラダ油を熱した卵焼き機に①を流し入れ、上にのりを乗せてくるくると巻いて焼き上げる。食べやすい大きさに切り分ける。

3.煮物 (E325BE)

【材料】：1 人分

たけのこ	30g
しいたけ	1枚
◆みりん	小さじ 1
◆だし	1/2カップ
◆醤油	小さじ 1

【作り方】

- ① たけのこはくし形に切り、しいたけは軸を切り取って半分に切る。
- ② ◆を煮立て材料を入れ、汁気がほとんどなくなるまで煮る。

4.オクラのソテー (E325BE)

【材料】：1 人分

オクラ	2本
塩	少々
サラダ油	小さじ 1/2
赤唐辛子 (小口)	少々
醤油	小さじ 1/2
白ごま	2g

【作り方】

- ① オクラはへたとガクをとり、塩をまぶしてうぶ毛をとる。熱湯でゆでて水にとった後、水気をきる。
- ② フライパンにサラダ油と赤唐辛子を入れて火にかけ、①を炒める。
- ③ 醤油と白ごまをまぶす。

5.キヌア入りごはん (A162CH)

【材料】：1 人分

米	75g
キヌア	大さじ 1
追加の水	大さじ 1.5

【作り方】

- ① 普段と同じ水加減の米に、キヌアと追加の水を加え炊く。

6.かぼちゃ羹 (G173CH)

【材料】：1 人分

かぼちゃ	300g
牛乳	200ml
粉寒天	3g
水	1カップ
砂糖	120g
塩	少々
黒いりごま	少々

【作り方】

- ① かぼちゃは、皮をむいて2cm角くらいに切り、耐熱ボウルに入れてかるくラップをかけ、電子レンジで3分から3分50秒加熱して軟らかくする。
- ② かぼちゃが熱いうちに裏ごし、牛乳を少しずつ加えてのばす。
- ③ 粉寒天と水を混ぜて火にかける。煮立ったら弱火にして、約2分混ぜながら煮る。
- ④ ③に砂糖と塩を加え、溶けたら②を加えて混ぜ、火を止める。
- ⑤ 流し缶に入れて、そのまま室温において固める。
- ⑥ 型から取り出して12等分に切り、器に盛って黒いりごまをふる。

7.豆乳味噌汁(B41BKC)

【材料】：1人分

無調整豆乳 1/4カップ

だし 1/2カップ

味噌 大さじ 1/2

青のり粉 少々

【作り方】

- ① 鍋に豆乳とだしを合わせて温め、味噌を溶き入れる。
- ② 器に注いで、青のり粉をちらす。