

Dinner

夕食

美味しくて低カロリー!!
栄養バランス満点!!

5品合計	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
	360	33.3	14.4	27.1	2.2



真イワシとズッキーニのマリネ バルサミコ酢風味

作り方

- ①ズッキーニは薄くスライスした後スチームする。トマトは湯剥きし薄くスライスする。
- ②バットに卸したイワシ、ズッキーニ、トマトを並べ、塩、胡椒、白バルサミコ酢、オリーブオイル、エシャロットのみじん切りを振り軽くマリネする。
- ③ズッキーニの上にイワシ、トマトを乗せ少し斜めに巻き込む。
- ④皿にチコレ(レタス・水菜でも可)とペペリーフを飾り、ズッキーニを巻いたイワシを盛る。
- ⑤バットに残ったマリネ液を上からかける。
- ⑥仕上げに黒バルサミコ酢の線を引く。

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
イワシ	20		43	4	2.8	0.1	0.1
ズッキーニ	15		2	0.2	-	0.4	0
トマト	10	うず切り2枚	2	0.1	-	0.4	0
エシャロット	2		-	-	-	0.1	-
チコレ	3		-	-	-	0.1	0
ペペリーフ	1	1枚	-	-	-	-	-
白バルサミコ酢	5		1	-	-	0.1	0
白ワイン酢	3		1	-	-	-	0
塩	0.4		-	-	-	0	0.4
こしょう	少々		-	-	-	-	-
セルフィーユ	1	1枚	-	-	-	-	-
オリーブオイル	1		9	0	1	0	0
黒バルサミコ酢	1		1	-	-	-	0
TOTAL	62.4		59	4.3	3.8	1.2	0.5

洋ネギとジャガイモ、 トリュフ入りブイヨン仕立て

作り方

- ①タマネギ、ニンジン、セロリを薄くスライスし、水を注ぎ火にかける。
- ②灰汁をすくいながら20分煮込み漉す(野菜のブイヨン)。
- ③洋ネギ(長ネギでも可)は短冊に切り、セロリは薄切り、ジャガイモは銀杏切りする。これをスモークチップを敷いた鍋に入れ、蓋をしてスモークする。
- ④先に作った野菜のブイヨンでスモークした野菜を煮込む。
- ⑤分量の塩を加え器に盛り、トリュフのみじん切りを添え、シブレットをふる。



食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
洋ネギ	20	縦薄切り8枚	6	0.1	-	1.4	0
ジャガイモ	15	1/10個	11	0.2	-	3.5	0
セロリ	5	ピーラーで薄めスライス2枚	1	-	-	0.1	-
塩	0.4		-	-	-	0	0.4
こしょう	少々		-	-	-	-	-
タイム	少々		-	-	-	-	-
ローリエ	少々		-	-	-	-	-
野菜ブイヨン	150		2	-	-	1.5	-
シブレット	少々		-	-	-	-	-
トリュフ	1.5		-	-	-	-	-
TOTAL	191.9		20	0.3	0	6.5	0.4

ワンポイントアドバイス!!

- 「牛フィレのグリエ マデラ風味」より
肉の表面に塩分を塗るのは、塩分を減らすためです。筆を使うとまんべんなく塗ることができます。筆は材料の大きさによって大・中・小を使い分けましょう。魚や野菜も同様です。
- その他の工夫
・少量のソースや煮汁を煮詰めて濃度を強めると味が深まります。
・スモークチップなどの香り付けて味わいを広げます。

カサゴのグリエ キノコ添え

作り方

- ①キノコは櫛型に切り、鍋で乾煎りする。そこへタマネギのみじん切りとグリエしたカサゴ、野菜のブイヨンを加え、ゆっくり火を入れる。
- ②カサゴに火が入ったらカサゴとキノコを取り出し煮汁は煮詰める。
- ③仕上げにエストラゴン（バジルも可）のみじん切りとオリーブオイルを加える。

- ④ニンジン、洋ネギ（長ネギ）、アスパラガスを薄くスライスしヌイユ状にカットする。これをスチームして火を入れる。
- ⑤分量の塩を水で溶き、カサゴ、野菜に塗る。塩水の残りはソースに加える。
- ⑥皿にキノコを置き上にカサゴを乗せ、野菜を添えソースをかける。

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
カサゴ	50		42	9.7	0.1	0.1	0.1
マッシュルーム	10		1	0.3	-	0.2	0
エリンギ	10		2	0.3	0.1	0.7	0
マイタケ	10		1	0.3	0.1	0.3	0
シイタケ	10		1	0.3	-	0.4	0
タマネギ	5		1	0.1	-	0.4	0
ニンニク	0.5		1	-	-	0.1	0
野菜ブイヨン	60		1	-	-	0.7	-
オリーブオイル	2		18	0	2.5	0	0
塩	0.4		-	-	-	0	0.4
こしょう	少々		-	-	-	-	-
エストラゴン	少々		-	-	-	-	-
タイム	少々		-	-	-	-	-
ニンジン	5	ピーラーで薄めスライス2枚	2	-	-	0.4	-
アスパラガス	5	ピーラーで薄めスライス2枚	1	0.1	0.1	0.2	0
洋ネギ	3	ピーラーで薄めスライス2枚	1	-	-	0.2	0
TOTAL	170.9		72	11.1	2.9	3.7	0.5



牛フィレ肉のグリエ マデラ風味

作り方

- ①フォアグラ、コンソメ、タマゴを合わせフラン生地を作る。皿に流しオープンで火を入れる。
- ②肉は分量の塩を水で溶き、筆で塗り下味をつけグリエする。
- ③マデラ酒、ポルト酒を煮詰めコンソメを加え濃度が出るまで煮詰めソースとする。
- ④絹さや、ブロッコリーはスチームして火を入れ、肉の下味で使った塩水をぬる。
- ⑤フランの上にグリエした肉を載せスチームした野菜を盛り、ソースをかける。



食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
フィレ肉	70		93	14.4	3.3	0.1	-
フォアグラ	5		25	0.4	2.5	0.1	-
コンソメ	10		1	-	-	0.1	0.1
全卵	4		6	0.5	0.4	-	-
生クリーム	2		8	0.1	0.7	0.1	-
塩	0.5		-	-	-	0	0.5
マデラ酒	5		12	0	0	-	0
ポルト酒	5		12	0	0	-	0
コンソメ	25		2	-	-	0.3	0.2
こしょう	少々		-	-	-	-	-
ブロッコリー	20	2片	6	0.9	0.1	1	-
絹さや	5		1	0.1	0	0.4	0
TOTAL	151.5		166	16.4	7	2.1	0.8

湯葉と青リンゴの ミルフィーユ仕立て

作り方

- ①りんごは櫛型に切り、甘味料、レモン、カルバドス、シナモンと共にクッキングペーパーで包みオーブンで焼く。
- ②焼き汁は漉して煮詰める。
- ③湯葉は四角に切り甘味料を塗り、クリスピーに焼く。
- ④リンゴピューレは冷凍しシャーベットにした後、丸く抜く。
- ⑤湯葉とリンゴを交互に重ね、リンゴシャーベットを添え、ソースをかける。

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
湯葉	5		11	1.1	0.7	0.2	0
リンゴ	40	1/4個	22	0.1	-	5.8	0
甘味料	3		-	-	-	3	-
甘味料シロップ	10		-	-	-	2	-
レモン	5		3	-	0	0.4	0
バナラビーンズ	少々		-	-	-	-	-
シナモン	少々		-	-	-	-	-
カルバドス	少々		-	-	-	-	-
リンゴピューレ	15		7	-	-	2.2	-
TOTAL	78		43	1.2	0.7	13.6	0

