

# かんたん野菜料理



## ☆型抜きサンドイッチ

食パンを型抜きし、ジャムやチーズを挟もう♪

### 人参ジャム

材料	2人分
人参	40
りんご	40
砂糖	20
水	40
レモン汁	1~2滴

- ① 人参とりんごは洗って皮をむき、すりおろす。
- ② 鍋に水と①を入れ、人参に火が通るまで煮る。
- ③ 砂糖を加え煮詰める。
- ④ 水分がなくなったら、レモン汁を加え、火からおろす。

エネルギー 56kcal、塩分 0g

## カッテージチーズ

材料	
牛乳	500
りんご酢	大さじ3
出来上がり	約120g

- ① 鍋に牛乳を入れ約45~50度に温めたら火を止め、りんご酢を回しかけるように加える。
- ② 木べらでゆっくり2回ほどかき混ぜて、そのまま少し置く。
- ③ ボウルの上にザルを乗せ、さらしを敷き②を入れて軽く絞る。
- ④ 別のボウルに水を満たし、さらしをつまんで軽くすすいで酢を落とし、やさしく絞る。

## ☆きらきらサラダ

材料	2人分
ジュレ(8人分)	
水	250
ゼラチン	5
コンソメ	小さじ1
きゅうり	20
ブロッコリー	20
人参	20
黄パプリカ	20

- ① 水を沸騰させ、コンソメを入れて溶かす。溶けたらゼラチンを加え、ゼラチンが溶けるようによく混ぜる。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。
- ② きゅうりとパプリカは0.5ミリの角切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。にんじんは型抜きをして茹でておく。
- ③ 器に②を盛り、上から崩した①を1/8量ずつ乗せる。

エネルギー 14kcal、塩分 0.2g



## ☆ほうれん草のコーングラタン

材料	2人分
ほうれん草	20
ミニトマト	20
玉ねぎ	20
じゃがいも	35
油	少々
クリームコーン(缶詰)	大さじ2
牛乳	大さじ1・1/3
ピザ用チーズ	20
パン粉	少々
無塩バター	2

- ① ほうれん草は茹でてざく切りにする。玉ねぎは粗みじん切り、ミニトマトは、4等分に切る。
  - ② じゃがいもは、皮をむき一口大に切り、電子レンジで加熱をする。
  - ③ フライパンに油を熱して玉ねぎを炒め、水大さじ2を加えて炒め煮し、ほうれん草、じゃがいもを入れて、混ぜる。
  - ④ コーンと牛乳を混ぜ合わせ、③と混ぜて耐熱容器に入れ、ミニトマト、チーズ、パン粉をふって、ちぎったバターを乗せオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ※ オープンの場合は、230℃に予熱をして10~15分焼く。

エネルギー 97kcal、塩分 0.4g