

	おおまさりのピラフ	鯛の香草パン粉焼き	カラフルマリネ	ココアミントプリン
材料	米80 g 水90 g 生落花生おおまさり(殻取り)15 g 玉葱 人参 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン各 8 g 油3 g 塩1 g 胡椒0.05 g	鯛(開き)100 g 塩0.2 g 胡椒0.03 g パン粉5 g ローズマリー 1 g オリーブ油 3 g 冷凍コーン20 g 法連草30 g バター0.8 g 油0.2 g 塩0.2 g 胡椒0.02 g マヨネーズ10 g 檸檬汁1 g フェンネル0.5 g	茹海老10 g 玉葱40 g 胡瓜20 g 赤パプリカ5 g オリーブ油1 g 酒1 g 酢5 g 醤油2 g 砂糖0.7 g 胡椒0.02 g フェンネル ポリジ	ミルクココア10 g 湯20 g 牛乳50 g ゼラチン1.5 g ミント 1 g
作り方	1.野菜はみじん切りにする 2.鍋に油を入れ、1と生落花生、米を炒める 3.鍋に水と調味料を加えて炊く	1.ローズマリーは荒みじんにして、パン粉と混ぜる 2.塩、胡椒した鯛に1をまぶして油で焼く 3.茹コーン、調味した法連草ソテーを鯛と盛る 4.マヨネーズに刻んだフェンネルと檸檬汁を合わせて添える	1.一口大にした野菜と調味液を混ぜる 2.海老、フェンネルとポリジをのせる	1.ゼラチンをふやかす 2.湯でミルクココアを練り、牛乳とゼラチンの半量を加え煮溶かし、容器に入れて冷やす 3.残りの牛乳でミントを煮出し、ゼラチンを加え2の上流して冷やす
一食あたりの食材料費	343円			
1人分の栄養価	エネルギー777kcal 蛋白質33.9g 脂質32.2g 炭水化物92.1g 食物繊維5.5g 塩分2.5g			

