

材料・作り方	ターメリックライス	鱈のトマトソース	ポテトリヨネーズ	ひじきと切干大根のマリネ	水菜と茸のカッテージチーズサラダ
	米60g、押麦10g（加水20g）にターメリック粉0.1g、オリーブ油1.5gを混ぜて炊飯。乾燥パセリを飾る。	スケソウダラ80gの皮を剥き、トマトピューレ7g、おろしニンニク1.5g、オリーブ油1g、白ワイン3g、塩0.3g、白胡椒、ローリエ粉0.1gを加え、真空パウチ後、冷蔵で一晩浸漬。 袋のまま100℃で12分蒸す。 オリーブ油1gで小麦粉1gを炒め、半量程度に煮詰めた煮汁、ペイシクトマト20g、トマトピューレ1g、白ワイン1gを加えて煮る。 最後に茹イタリアン野菜ミックス30gを加え、ハリッサ3gで味を調える。 魚にソースをかけ、茹アスパラ5gを飾る。	蒸ジャガ芋65g、玉葱30g、ベーコン5gをサラダ油3gで炒め、塩0.4g、白胡椒で味を調える。 茹グリーンピース7gを飾る。	乾燥ヒジキ3g、切干大根6gを水戻し、湯引き後、水気を切る。 塩もみ人参8g、穀物酢3g、レモン汁1g、塩0.5g、上白糖0.5g、オリーブ油3g、白ワイン0.5gを加え、真空パウチ後、冷蔵で一晩浸漬。 貝割大根1gを飾る。	牛乳20gの沸騰直前に穀物酢1gを加えよく混ぜ、網で濾し、塩0.05gで味を調える（A）。 シメジ10gをオリーブ油0.5gで焼成、冷却後、水菜6g、（A）のチーズ5g、和風ドレッシング5gと和えて粗挽き黒コショウを振りかける。
一食あたりの食材料費	340円				
1人分の栄養価	エネルギー 545kcal 蛋白質 19.9g 脂質 14.2g 炭水化物 77.9g 食物繊維 9.6g 塩分 2.3g				

