

材料・作り方	鱸の奉書焼	蜆汁	法蓮草のお浸し	キノコのマリネ	抹茶ムース
	鱸の切身60gに塩0.2gを振り、スチームコンベクションオーブンで10分蒸し、急速冷却。再加熱前に、一切れずつ奉書に包み、竹の皮で結ぶ。 再加熱は10分蒸した後、オーブン220℃で2分加熱し奉書に焼き目を付ける。 大根30gともみじおろしの素を混ぜ、ポン酢しょうゆを添える。	鍋に砂抜き蜆(殻付き20g)と水150mlを入れ、じっくり加熱し、蜆の口が開いたら薄口醤油1gと塩1gで調味する。 汁と蜆を分けて冷却。再加熱後提供前に小口切りにした青ねぎを浮かべる。	だし汁30ml、薄口醤油4g、みりん2gを合わせてさっと煮たてて冷まし、塩ゆでして冷やして3cmに切った法蓮草100gを浸して冷やす。 提供前に糸かつお0.2gを添える。	エリンギ25gは半分に切り短冊切り、生椎茸20gはスライス、舞茸20gはほぐし、さっとゆでる。 酢7g、砂糖2g、食塩0.2g、オリーブオイル8g、黒コショウ0.01 gを合わせて和える。	牛乳8g、生クリーム5g、砂糖1.3g、マーベール液4.7g、抹茶0.7g、アガー0.7gを混ぜて加熱する。 豆乳36gを加えて加熱し泡立たないように混ぜる。容器に入れて冷やし固める。
一食あたりの食材料費	395円				
1人分の栄養価	エネルギー590kcal 蛋白質22.5g 脂質14.6g 炭水化物82.2g 食物繊維12.3g 塩分3.3g				

