



食事会レシピ



豆乳ときのこのグラタン



【作り方】

- ① マカロニは塩（分量外）を入れたたっぷりのお湯で茹でておく。
- ② ささ身はそぎ切り、白ねぎは斜め切り、人参・エリンギは短冊切り、しいたけは薄切りにする。しめじはほぐしておく。
- ③ 鍋に A を入れ火にかける。A の調味料が溶けたら②の具材を入れ、火が通るまで煮込む。
- ④ ①のマカロニを加え、塩・コショウで味を整える。
- ⑤ 一度火を止め、B を水溶き片栗粉にして加え入れ、トロミを付ける。
- ⑥ グラタン皿に移し、上にチーズを乗せる。オーブンに入れ、約 200℃で 15 分ほど焼いて焼き目がつけば完成。

【材料】(2人分)

ささ身	60g	
マカロニ	20g	
白ねぎ	40g	
しめじ	40g	
エリンギ	40g	
しいたけ	20g	
にんじん	30g	
A	調整豆乳	300ml
	水	100ml
	白みそ	4g
	チキンコンソメ	4g
	塩	適量
B	コショウ	適量
	片栗粉	16g
	水	大さじ 2
ピザ用チーズ	10g	

グリーンサラダ



【作り方】

- ① 糸寒天は水で戻し、2cm に切る。ブロッコリーは房ごとに切り、茹でておく。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、黄パプリカは薄切りに、ミニトマトは 1/4 に切っておく。
- ② サニーレタス、糸寒天、黄パプリカは混ぜ合わせて器に盛り、ブロッコリー、ミニトマトを上に乗せて盛り付ける。
- ③ 食べる直前にドレッシングをかけて完成。

【材料】(2人分)

サニーレタス	30g
黄パプリカ	10g
糸寒天	1g
ブロッコリー	60g
ミニトマト	3 個
ソオィ和風ドレッシング	20ml

もち麦コンソメスープ



【作り方】

- ① もち麦は水（分量外）に30分程浸けて戻しておく。
白菜・人参は2cm角に切る。
- ② Aを鍋に入れ火にかけ、白菜・人参を加えて火を通す。
火が通ったらもち麦を入れひと煮立ちさせる。
- ③ 器に盛り、パセリを加えて完成。

【材料】（2人分）

白菜	40g	
人参	20g	
もち麦	10g	
A	水	300ml
	チキンコンソメ	2g
	塩	0.6g
乾燥パセリ	適量	

豆腐とごぼうのガトーショコラ



【作り方】

- ① オーブンを160℃に予熱する。
- ② ごぼうは5mmくらいの角切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 低脂肪乳をボウルに入れ、湯煎にかける。刻んだチョコレートを入れ、チョコレートをよく溶かす。
- ④ ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。滑らかになったら、卵黄、パルスweet(1)を加え、よく混ぜる。
- ⑤ ④に③を加えよく混ぜ、②のごぼうを加えさらに混ぜる。Aをふるいながら加え、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑥ 別のボウルに卵白を入れ泡だて器でほぐし、パルスweet(2)を3回に分けて加えながら、ツノが立つまで泡立てメレンゲを作る。
- ⑦ ④のボウルに⑤のメレンゲをひとすくい入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜる。残りのメレンゲを2回に分けて加え、その都度さっくり混ぜる。泡が消えないように気を付ける。
- ⑧ ⑥の生地を型に流し入れ、160℃にあたためておいたオーブンで約30分焼く。竹串を指して何もつかなければ焼き上がり。
- ⑨ 生クリームに砂糖を加え、泡だて器で緩めに泡立ててホイップクリームを作る。
- ⑩ お皿に⑧のケーキをカットして盛り付け、上から⑨のホイップクリームを垂らしかける。カットしたオレンジといちごを盛り付けて完成。

【材料】（10人分）

ごぼう	50g	
低脂肪乳	50ml	
ミルクチョコレート	20g	
絹ごし豆腐	100g	
卵黄	2個	
パルスweet(1)	15g	
A	薄力粉	50g
	ピュアココア	15g
卵白	2個	
パルスweet(2)	15g	
生クリーム	30ml	
砂糖	3g	
オレンジ	1人1/8個	
いちご	1人1/2個	