



食事会レシピ



雑穀ご飯



【作り方】

- ① 精白米を研ぐ。
- ② ①に雑穀を加え、炊飯する。
- ③ 炊き上がったらよく混ぜて、茶碗に盛りつけて完成☆

【材料】（2人分）

精白米	130g
雑穀	10g
(もち米、もち黒米、大豆、大麦、もちきび)	

たららのソテー きのこのトマトソースかけ



【作り方】

- ① たらは酒をふり、こしょうで下味をつけておく。
- ② たらに小麦粉を薄くまぶして、オリーブオイルを熱したフライパンで両面を焼く。
- ③ きのこのソースを作る。フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにくを炒めて香りを出す。
- ④ ③にスライスした玉ねぎと石づきを落としたしめじを入れて炒め、焼き色をつける。
- ⑤ ④にカットトマト缶、ケチャップ、粉末コンソメ、白ワイン、塩、こしょう、水を加え煮込む。
- ⑥ 最後に粉バジルを入れる。
- ⑦ お皿にたららのソテーをのせ、上からきのこのトマトソースをかけて完成☆

【材料】（2人分）

◆たららのソテー	
たららの切り身	2切（160g）
酒	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
オリーブオイル	小さじ1
◆きのこのソース	
オリーブオイル	小さじ1
にんにく	小1/6かけ
しめじ	30g
玉ねぎ	30g
カットトマト缶	60g
ケチャップ	小さじ1
粉末コンソメ	小さじ1/3
白ワイン	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
水	40g
粉バジル	少々



グリル野菜



【作り方】

- ④ ブロッコリーは房に分け、黄ピーマンは繊維にそって1.5 cm程度の幅で切る。れんこんは1 cmの厚さで半月型に切る。
- ⑤ 野菜をさっと茹でる。
- ⑥ 下茹でした野菜に油を回しかけ、トースター又は魚焼きグリルに入れて焼き目をつける。
- ⑦ 仕上げにひとつまみの塩をかけ、器に盛り付けて完成☆

【材料】(2人分)

ブロッコリー	40g
黄ピーマン	40g
れんこん	16g
サラダ油	0.5g
塩	少々

海藻サラダ



【作り方】

- ① 海藻ミックスを水に浸して戻しておく
- ② 大根とにんじんは3~4cmの細切りにしてさっと茹でる。
- ③ 水分を切った①と②をあわせる。
- ④ 器にレタスをしき、③を盛り付ける。
- ⑤ フライドオニオンを散らして完成☆

【材料】(2人分)

海藻ミックス	3g
だいこん	50g
にんじん	20g
サニーレタス	16g
フライドオニオン(市販)	4g
ノオ仙香味和風ドレッシング	20ml

豆乳スープ



【作り方】

- ① ごぼうは短めのささがきにし、さっと茹でてあくをとる。マッシュルームと玉ねぎは食べやすい大きさにスライスしておく。
- ② 鍋に①と水、粉末コンソメを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に豆乳を加え、塩とこしょうで味を整える。
- ④ 最後にパセリをふりかけ完成☆

【材料】(2人分)

ごぼう	40g
マッシュルーム	36g
玉ねぎ	20g
粉末コンソメ	小さじ 4/5
水	100ml
調製豆乳	200ml
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々



紅茶のシフォンケーキ



【作り方】

○下準備 薄力粉はふるっておく
卵は卵黄と卵白に分けておく
オーブンは 170 度に予熱しておく

- ① 卵黄にパルスweetを加え、白っぽくもったりとするまで混ぜる。
- ② ①にオリーブオイルと水を加え、よく混ぜる。
- ③ メレンゲを作る。卵白を大きめのボールにいれ、泡立てる。
- ④ ③にパルスweetを数回に分けて加え、角が立ちツヤがでるまで泡立てる。
- ⑤ ②に④のメレンゲの 1/3 量を加え混ぜる。
- ⑥ ⑤に薄力粉、紅茶の茶葉を加えさっくり混ぜる。
- ⑦ ⑥と残りのメレンゲを混ぜ合わせ、型に流し込む。
- ⑧ 170 度に予熱したオーブンで 20～25 分程度焼く。
※生地割れ目に焼き色が付いたら取り出しどき。
- ⑨ ヨーグルトソースを作る。生クリームにパルスweetを加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ⑩ ⑨にヨーグルトを加えてよく混ぜる。
- ⑪ ケーキが焼きあがったら型を逆さにして冷ます。
- ⑫ 冷めたら型を外して切り分け、ヨーグルトソースとフルーツをトッピングして完成☆

【材料】（12cm 型：12 人分）

◆紅茶のシフォンケーキ

卵黄	40g (2 個分)
薄力粉	40g
パルスweet	6g
オリーブオイル	24g
水	30g
紅茶の茶葉	1g
卵白	60g (2 個分)
パルスweet	12g

◆ヨーグルトソース

生クリーム	18g
ヨーグルト	60g
パルスweet	0.6g

◆飾り付け

いちご	12 個
キウイフルーツ	小 1 個
オレンジ	小 1 個

