

新鮮食材で

楽しく

クッキング



料理研究家 ● 波多野充子



1食当たり
約105kcal

カボチャとニンジンの 甘いスープ

point

野菜の甘みがあふれるシンプルなスープです。ビタミン・ミネラル・βカロテンなどが豊富で、風邪の予防や免疫力アップなども期待できます。これから寒くなる季節にピッタリ。

材 料 (4人分)

カボチャ	300g	EVオリーブ油	大さじ1
ニンジン	100g	塩	適量
タマネギ	100g	こしょう	適量
水	3カップ	ナツメグ	少々

作 り 方

- (1) カボチャは一口大に切り、塩少々を振っておく。ニンジンとタマネギは薄切りにする。
- (2) 温めた鍋にオリーブ油を入れ、タマネギが甘い香りがするようになるまで弱火で7～8分炒める。
- (3) (2)にカボチャとニンジンを入れ、3～4分炒めてから水を加える。ふたをして、沸騰してから弱火で15分ほど煮込み、塩・こしょう・ナツメグで味を調えて火を止める。
- (4) ミキサーなどにかけて滑らかにする。鍋に戻し、温めてから器に注ぐ。

リンゴ&サーモンの サンドイッチ

1食当たり
約496kcal

材 料 (2人分)

8枚切り食パン	4枚	マヨネーズ	大さじ3
リンゴ	1/2個	粒マスタード	小さじ2
レタス	2枚	塩	少々
スモークサーモン	60g	ディル	1～2本
レモン汁	少々		

作 り 方

- (1) リンゴは皮と芯を除き、薄切りにしてから塩とレモン汁を振り掛ける。レタスは適当な大きさに手でちぎる。
- (2) ディルは刻んでおく。
- (3) マヨネーズと粒マスタードを合わせる。
- (4) パンに(3)を塗り、リンゴの薄切り・スモークサーモン・ディル・レタスの順番に載せてサンドする。
- (5) ラップできっちりと巻き、冷蔵庫に1時間ほど入れておくとなじむ。
- (6) お好みでパンの耳を切り取り、半分に切る。



point

リンゴのシャキシャキとした新食感が楽しめるサンドイッチ。甘酸っぱいリンゴと香り豊かなスモークサーモンとの相性も抜群です。サンドしてからラップできっちりと包み、冷蔵庫に1～2時間入れるとよくなじみ、さらにおいしくなります。