

夏野菜たっぷりプレート

※材料・分量は1人分

●野菜のマリネと豆腐そぼろの ベーグルサンド

【材料・分量】

ベーグル	1個	
玉ねぎ	10g	
パプリカ	4g	
きゅうり	10g	
プチトマト	2個	
A	オリーブオイル	大さじ 1/2
	白だし	小さじ 1/2
	レモン汁	大さじ 1/2
	塩	少々
絹豆腐	25g	
牛ひき肉	5g	
塩こしょう	少々	
油	0.5g	

【作り方】

- ① 玉ねぎ、パプリカ、きゅうり、プチトマトをみじん切りにする。
- ② ①をすべてボウルに入れ、Aを加えて和え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ ボウルに絹豆腐と牛ひき肉を入れて混ぜる。
- ④ フライパンに油をひいて、③を入れ、中火で火が通るまで炒め、火が通ったら塩こしょうで味付けをする。
- ⑤ ベーグルを半分にし、トーストする。
- ⑥ ベーグルに④のそぼろと②のマリネをはさんで盛り付ける。

●とうもろこしの冷製スープ

【材料・分量】

コーン缶	30g
牛乳	200ml
塩こしょう	少々
パセリ	1g
クルトン	3粒

【作り方】

- ① コーンと牛乳をミキサーにかける。
- ② ザルで漉し、鍋に入れて温め、塩こしょうで味付けする。
- ③ ②が冷めたら器に盛り付け、パセリを振りクルトンを浮かべる。

●梨ヨーグルト

【材料・分量】

梨	1/8個
ヨーグルト	1カップ

【作り方】

- ① 梨の皮をむき種を取って、ミキサーにかける。
- ② ヨーグルトと梨をまぜて盛り付ける。