

# 2024年8月の献立



## バジル香るシーフードの塩糍グリル

### 材料 (2人分)

いか	60g
たこ	40g
えび	60g
ズッキーニ	60g
黄ピーマン	30g
赤ピーマン	30g
バジル	10g
おろしにんにく	2g
オリーブ油	6g(小さじ1強)
塩糍	12g
黒こしょう	0.06g(少々)
ブラックオリーブ	6g

### [作り方]

- ① いかは輪切り、たこは一口大に切る。えびは背ワタを取り、片栗粉(分量外)で揉んで汚れを取り、水で洗う。
- ② ズッキーニは1cm幅の半月切り、黄ピーマン・赤ピーマンはヘタと種を取り、大きめの一口大の乱切りにする
- ③ バジルの葉は包丁でみじん切りにする。大き目のボウルに刻んだバジル・おろしにんにく・オリーブ油・塩糍を加えてよく混ぜ、①②を加える。グラタン皿に彩りよく盛り付け、ブラックオリーブを載せ、黒こしょうをかける。
- ④ 220°Cに予熱したオーブンで、約10分焼いて、完成。

# 🍲 チキンと夏野菜の冷製パスタ

## 材料（2人分）

こんにゃくパスタ	120g(60g/人)
鶏ささ身	60g
酒	4g(小さじ1弱)
ミニトマト	100g
オクラ	60g
しそ	10g(10枚)
濃口しょうゆ	10g(小さじ1弱)
ごま油	6g(小さじ1強)
水	50g
顆粒中華だし	0.6g(少々)
砂糖	1g(小さじ1/3)
ごま	4g
きざみのり	0.4g

## 【作り方】

- 1 鶏ささ身に酒を振って沸騰したお湯で茹で、火を止めて、そのままの状態に粗熱を取る。冷めたら、細く裂く。
- 2 オクラは板ずりをしてうぶ毛を取り、水でさっと洗った後、硬めに湯がく。ざるにあげて、冷めたら5mm幅に切る。
- 3 ミニトマトはヘタを取り、半分～4等分に切る。しそは軸を落とし、数枚重ねて、葉先に向かって丸めて、千切りにし、すぐに、冷水にさらす。
- 4 鍋に濃口しょうゆ・ごま油・水・顆粒中華だし・砂糖を加え、火にかけて溶かし、冷蔵庫で冷やしておく。
- 5 たっぷりのお湯でこんにゃくパスタを茹で、やや硬めでざるにあげ、流水でしめる。
- 6 器にこんにゃくパスタを盛り、その上に①②③を盛り付け、④をかけて、ごまときざみのりを散らして、完成。

# コーヒーパンナコッタ

## 材料 (2人分)

低脂肪牛乳	116g
砂糖	8g(小さじ1弱)
ゼラチン	1.8g
水	9g
インスタントコーヒー	1g
バニラエッセンス	0.2g(少々)
ラム酒	1g(少々)
インスタントコーヒー	0.4g
水	36g
ゼラチン	0.6g
水	3g
ミントの葉	0.2g

## [作り方]

- 1 パンナコッタ用とコーヒーゼリー用のゼラチンを、それぞれ水でふやかす。
- 2 パンナコッタの低脂肪牛乳、砂糖を火にかけて、温まったら①のパンナコッタ用を加えて、よく煮溶かす。少量のお湯で溶いたインスタントコーヒーを少しずつ加え、最後にラム酒を入れる。
- 3 水を張ったボウルに鍋ごとつけて、混ぜながら冷まし、少しとろみがついたら、器に盛り付けて、冷やし固める。
- 4 上に載せるゼリーの水・インスタントコーヒーを火にかけて、温まったら①のコーヒーゼリー用を加え、よく煮溶かす。バットに薄く流し、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、フォークでクラッシュ状にほぐす。
- 5 パンナコッタにクラッシュ状のコーヒーゼリーを盛り付け、ミントの葉を飾って、完成。