

## 料理レシピ

## 外食・アラカルト



## カバー付きプレートランチ

ハーブソーセージ、えびピラフ、ビーンズサラダのおしゃれなランチ。食堂だけでなく、自席でも食べられるカバー付き。スープカップにもカバーを付けて。

- 1.ソーセージポテト (E217NAV)
- 2.えびピラフ (E217NAV)
- 3.ビーンズサラダ (E217NAV)
- 4.ビーツのスープ (C28IWC)

## 1.ソーセージポテト (E217NAV)

【材料】：1人分

ハーブソーセージ	40g
じゃがいも	50g
サラダ油	少量
ブリーツレタス	少量
トマトソース	10g
キーウィ	20g
タイム	少々

【作り方】

- ①ハーブソーセージは半分に切る。
- ②じゃがいもはスライスし、電子レンジで加熱しておく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、①と②を炒める。
- ④③とブリーツレタスを器に盛り、トマトソースをかける。
- ⑤くし形切りにしたキーウィを添え、タイムを飾る。

## 2.えびピラフ (E217NAV)

【材料】：1人分

ごはん	110g
むきえび	15g
たまねぎ	10g
赤パプリカ	5g
ピーマン	5g
さやいんげん	5g
コーン	10g
バター	適量
コンソメ顆粒	1.2g
塩こしょう	少々

【作り方】

- ①むきえびは、水気をよく拭き取っておく。
- ②たまねぎ、赤パプリカ、ピーマン、さやいんげんは5mm角の粗みじん切りにする。
- ③フライパンにバターを熱し、①②とコーンを入れ炒める。
- ④塩こしょうと、半量のコンソメで味を調える。
- ⑤④にごはんを入れ、混ぜながら炒める。残りのコンソメを入れ、さらに炒め、塩こしょうで味を調える。

## 3.ビーンズサラダ (E217NAV)

【材料】：1人分

きゅうり	25g
黄パプリカ	10g
ミックスビーンズ	30g
ブラックオリーブ	少量
塩	少々
砂糖	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	10g

【作り方】

- ①きゅうり、黄パプリカはそれぞれ1cm角に切る。
- ②ボウルに①とミックスビーンズ、ブラックオリーブを入れる。
- ③オリーブオイルに、塩、砂糖、こしょうを混ぜ合わせる。
- ④②に③をかけ、軽く和える。

## 4.ビーツのスープ (C28IWC)

【材料】：1人分

ビーツボイル	30g
じゃがいも	40g
牛乳	100g
バター	少々
塩こしょう	少々
ラディッシュ	少量
タイム	少量

【作り方】

- ①ビーツボイル、じゃがいもは、皮を剥いて薄切りにする。
- ②鍋にじゃがいも、バター、塩少々を入れて弱火にかけ、混ぜながら炒める。
- ③②に牛乳、ビーツを加え、ミキサーでペースト状にする。
- ④鍋に戻し、沸騰直前まで温め、塩こしょうで味を調える。
- ⑤器に注ぎ、ラディッシュのスライス、タイムを飾る。