



地中海の味覚をカラフルに ギリシャ風ランチ

オリーブオイルでソテーしたいわしにはカラフルな野菜を添えて。クスクスは、ごはんと混ぜてライスサラダ風に。地中海地方で親しまれている食材を彩り豊かなランチに仕上げました。クラフト調の食器が、くつろぎを感じさせます。

1. いわしのソテー (E298SMM)
2. クスクスサラダライス (A123HPC)
3. グレープフルーツとフェタチーズのサラダ (G114SMC)
4. ヨーグルトドリンク (C45CGC)
5. 紫いもとじゃがいものスープ (B41SMM)

1. いわしのソテー (E298SMM)

【材料】：1人分

いわし (3枚おろし)	30g
塩こしょう	少々
小麦粉	少量
オリーブオイル	小さじ1
オクラ	1本
紫キャベツ	1/6枚
ブルーベリー	3粒
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
バジルソース	小さじ1/2
カラフルミニトマト	2個
ライム	うすい輪切り2枚
タイム	少量

【作り方】

- ① いわしは腹骨をすきとって、塩こしょうをふる。
- ② いわしに小麦粉をまぶして、オリーブオイルでソテーする。
- ③ オクラは茹でる。紫キャベツはせん切りにして茹で、ブルーベリーと共に甘酢に漬ける。
- ④ いわしを盛ってバジルソースをかけ、③の野菜とミニトマト・ライムを添え、タイムを飾る。

2.クスクスサラダライス (A123HPC)

【材料】：1人分

クスクス	15g
きゅうり	1/8本
ミニトマト	2個
ごはん	50g
レモン汁	小さじ 1/2
オリーブオイル	小さじ 1/2
塩	少々

【作り方】

- ①クスクスは、熱湯 20mlを加えて蓋をしてもどす。
- ②きゅうりとミニトマトは、7mm角くらいのあられ切りにする。
- ③①のクスクスにごはんを加え、レモン汁とオリーブオイル、塩を加えて混ぜる。
- ④③に②の野菜を加えて混ぜる。

3.グレープフルーツとフェタチーズのサラダ (G114SMC)

【材料】：1人分

グレープフルーツ白	20g
グレープフルーツルビー	20g
フェタチーズ	20g
ベビーリーフ	少量
フレンチドレッシング	小さじ 1

【作り方】

- ①グレープフルーツは、うす皮をむいて小切りにする。
- ②①とフェタチーズ・ベビーリーフをフレンチドレッシングで和える。

4.ヨーグルトドリンク (C45CGC)

【材料】：1人分

飲むヨーグルト	150ml
クミンシード	ひとつまみ

【作り方】

- ①飲むヨーグルトを器に注いで、クミンシードをのせる。

5.紫いもとじゃがいものスープ (B41SMM)

【材料】：1人分

じゃがいも	120g
ブイヨン	1/4カップ
牛乳	1/2カップ
塩こしょう	少々
紫芋パウダー	大さじ 1
粒マスタード	少量
オリーブオイル	小さじ 1/4

【作り方】

- ①じゃがいもをブイヨンでやわらかく煮て、つぶして牛乳を加え、塩こしょうで味付けをする。
- ②①の半量を取り分けて、紫芋パウダーを混ぜる。
- ③二色のスープを器に盛りつけて、粒マスタードを混ぜたオリーブオイルをたらす。