

ときめきおしゃれレシピ

料理名： ^{いちじく}映日果で映えランチ



●ポイント

イチジクに含まれるたんぱく質分解酵素フィチンにより、肉質がやわらかくなり、食べた後の消化吸収を助け、夏バテ対策になります。

●材料（1人前）

【夏野菜とイチジクの冷製パスタ】

・パスタ 70g
 ・トマト 55g
 ・生ハム 10g
 ・アボカド 20g
 ・エビ 30g
 ・イチジク 15g
 ・黒コショウ 適量

(A)

・オリーブオイル 8g
 ・バジルソース 3g
 ・にんにく 1g
 ・塩 適量

【かぼちゃと人参のコンソメスープ】

・水 100g
 ・かぼちゃ 35g
 ・人参 10g
 ・コンソメ 3g
 ・塩コショウ 適量
 ・乾燥パセリ 適量

【イチジクソースの牛ステーキ】

・牛ステーキ肉 50g
 ・イチジク 45g
 ・マッシュルーム 10g
 ・にんにく 1g
 ・赤ワイン 35g
 ・ケチャップ 20g
 ・砂糖 4g
 ・濃口醤油 4g
 ・牛脂 2g
 ・塩コショウ 適量

(付け合わせ)

・ベビーリーフ 15g
 ・ミニトマト 30g

【イチジクヨーグルト】

・ヨーグルト 80g
 ・イチジク 10g
 ・はちみつ 5g

●作り方

【夏野菜とイチジクの冷製パスタ】

- ① トマト、アボカド、イチジクを2cmの角切りにする。
- ② エビを色が変わるまで茹でる。
- ③ にんにくをみじん切りにして、(A)の調味料を加えて混ぜる。
- ④ ポウルに①②③を加えて和える。
- ⑤ 鍋にお湯を沸かし、パスタを袋の表示より1分ほど長めに茹で、氷水で引き締める。
- ⑥ 茹でたパスタと④を混ぜて盛り付ける。(味見をして、味が薄ければバジルソースを追加して味を調える。)
- ⑦ 生ハムを細く切って盛り付ける。
- ⑧ 黒コショウをかける。

【イチジクソースの牛ステーキ】

- ① 材料を切る。
マッシュルーム：薄切りにする。
にんにく：みじん切りにする。
イチジク：1cm角に切る。
- ② 牛肉に塩コショウをする。フライパンに牛脂を熱し、牛肉を強火で両面を焼き、器に盛り付ける。
- ③ フライパンに残った油に①のにんにく、マッシュルームを加えて火にかけ、炒める。
- ④ 赤ワイン、ケチャップ、砂糖、①のイチジクを加えて、弱火で15分ほど煮詰める。
- ⑤ 濃口醤油、塩コショウを④に加えて味を調える。
- ⑥ ステーキに⑤のソースをかけて盛り付ける。

【かぼちゃと人参のコンソメスープ】

- ① かぼちゃ、人参を1cmの角切りにする。
- ② ①をレンジで2分ほど加熱し、串が簡単に通るくらいになるまでやわらかくする。
- ③ 水を加熱し、コンソメを加える。
- ④ ②を③に加え、塩コショウで味を調える。
- ⑤ 盛り付けて、乾燥パセリで飾り付ける。

【イチジクヨーグルト】

- ① イチジクを1cm角に切る。
- ② イチジクとはちみつを和える。
- ③ ヨーグルトと②を混ぜる。

| レシピ名 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | レチノール 活性当量 (μg) | ビタミンB ₁ (mg) | ビタミンB ₂ (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 総量 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----------------|--------------|-----------|--------|----------|------------|--------|-----------------|-------------------------|-------------------------|------------|-------------|-----------|
| 夏野菜とイチジクの冷製パスタ | 447.0 | 17.7 | 14.9 | 58.2 | 47.0 | 1.7 | 45.0 | 0.29 | 0.14 | 15.0 | 4.0 | 0.6 |
| イチジクソースの牛ステーキ | 330.0 | 8.9 | 20.9 | 20.0 | 50.0 | 1.2 | 84.0 | 0.10 | 0.19 | 23.0 | 2.3 | 1.4 |
| かぼちゃと人参のコンソメスープ | 28.0 | 0.8 | 0.2 | 6.0 | 11.0 | 0.2 | 93.0 | 0.03 | 0.03 | 6.0 | 1.3 | 1.4 |
| イチジクヨーグルト | 70.0 | 3.0 | 2.4 | 9.3 | 99.0 | 0.1 | 27.0 | 0.04 | 0.12 | 1.0 | 0.2 | 0.1 |
| 合計 | 875.0 | 30.3 | 38.4 | 93.6 | 206.0 | 3.2 | 249.0 | 0.45 | 0.47 | 45.0 | 7.7 | 3.4 |