

ヘルシー志向のニューヨーカーが愛する、カラフルな野菜たっぷりのフランチメニュー♪

クラムチャウダー (材料 4人分)



ホンビノス (中)	12個
じゃがいも (中)	3個 (400g)
ベーコン	3枚
玉ねぎ	1/2個 (100g)
セロリ (莖)	1本
小麦粉	大さじ1
牛乳	200ml
生クリーム (35%)	200ml
バター、塩、こしょう	各適量
カイエンペッパー	適宜
パセリ (みじん切り)	適宜

下準備:

ホンビノスは塩水につけて砂を吐かせておく。

(つくり方)

- じゃがいもは皮をむいて1cm角切りして水にさらす。ベーコンは1cm幅に切り、さらに3等分する。玉ねぎ、セロリはみじん切り。
- ホンビノスは殻をよく洗い、鍋に入れ、ひたひたの水を加えて火にかける。口が開いたら火を止めて暫く置いておく。茹で汁はザルで濾して600mlにする。
*茹で汁が足りなければ水を足す。
- 殻から身を取り出し、1cm角 (じゃがいもと同じ大きさ) に切る。
- 鍋にバター適量とベーコンを入れて弱火で炒め、脂が出たら玉ねぎ、セロリも加えてしんなりするまで炒める。
- じゃがいもは水気を切って入れて、表面が透き通るくらいまで炒める。
- 小麦粉をふりかけて焦がさないように炒め、茹で汁を少しずつ加える。アクを取り、そのまま蓋をしないで10分ほどコトコト煮る。
- じゃがいもが柔らかくなったら、ホンビノスの身、牛乳、生クリームを加え、さらに5分ほど弱火で煮て、全体に味がなじんだら塩、こしょうで味を調えて仕上げる。
- うづわに盛りつけて、カイエンペッパー少々を振り、パセリを散らす。

ベジサンド (材料 2~4人分)



バンドミー (8枚切り)	4枚
グリーンカール	4枚
しいたけ (特大)	4枚
トマト (大)	1個
アボカド	1個
アルファルファ	1パック
【ハーブマヨ】	
マヨネーズ	70g
お好みのハーブ (パセリ、バジル等)	ひと握り (20g)
塩、こしょう	適宜
【ラベ】	
人参 (大)	1本 (200g)
紫キャベツ	1/4個 (200g)
塩	少々
【A】	
ワインビネガー	大さじ3
オリーブオイル	大さじ3
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
*市販ドレッシングでもOK!	
オリーブオイル、塩、こしょう	各適量



(つくり方)

- ラベ: 人参、紫キャベツはそれぞれを千切り。別々のボウルに入れて塩・ひとつまみ振ってしんなりするまで揉む。マリネ液Aを混ぜ、それぞれに半量ずつ加え、よく和えてなじませる。
- ハーブマヨ: ハーブは細かくみじん切りしてマヨネーズと混ぜ、塩、こしょうで味を調える。グリーンカール: 水にさらしてパリッとさせ、水気はしっかり切る。
- しいたけ: 半分に斜めそぎ切り。フライパンにオリーブオイルを熱しソテーする。片面がしんなりしてきたら返し、塩、こしょうをしっかりと振る。数回返しながらかよく焼く。
- アルファルファ: 水でさっと洗い、水気を切っておく。
- トマト: 横に8mm輪切りスライス。
- アボカド: 半分に切って種を取り、皮をつけたまま縦に1cm幅に切り込み入れて、皮をむく。
- パンにハーブマヨをたっぷり塗る。ラベは水気をしっかりと絞る。
- 台の上に、クッキングシート (長さ: 50cm) を横長に置き、パンを真ん中に置く。グリーンカール→トマト→紫キャベツ→人参→しいたけ→アボカド→アルファルファ→グリーンカールの順に重ね、もう一枚のパンでサンドする。
- シートの左右両端を持ち、パンの真ん中で合わせ、1cm幅に折りたたみながらびっちり包む。両サイドは、パンに上のシートを押さえ、左右を三角に折り、出ている部分を下に折りたたみ、完成。パン切りナイフで半分にかットする。

ケールとキヌアのサラダ (材料 3~4人分)



ケール (サラダ用)	1袋 (3枚)
キヌア	40g
【チキンブイヨン】	
チキンブイヨン	1包み
水	300ml
トレビス	適量
青リンゴ	1/6個
ラディッシュ	2個
ゴルゴンゾーラ	40g
ピーカンナッツ (おつまみ用)	25g
クランベリー	25g
【バルサミコドレッシング】	
EXVオリーブオイル	大さじ3
バルサミコビネガー	大さじ1
塩	小さじ1/2強
こしょう	適宜 (無くてもOK)

*ケールは買って来たら直ぐに袋から出して水に浸けてパリッとさせると日持ちします。

(つくり方)

- 小鍋にチキンブイヨン+水を火にかき、キヌアを弱火で15分ほど煮て、ザルに上げておく。
*茹であがりの目安は、粒の中にヒゲが見える。
- ケールは葉を軸から外し、細かくちぎる。トレビスもちぎり、一緒に水に放ってシャキッとさせる。
- 青リンゴは縦半分に切り、皮付きのまま、いちよう切りスライスする。ゴルゴンゾーラは小さく角切りにする。ピーカンナッツも小さく砕く。
- ドレッシングを作る: ボウルにバルサミコ、塩、こしょうを混ぜてから、オイルを少しずつ加えて混ぜ、しっかりと乳化させる。
- 大きなボウルに、ドレッシングを大さじ2ほど入れ、水気を絞ったケールとトレビスを加え、全体にドレッシングが絡まるようによく和える。和えてみてドレッシングが足りないようなら少し加えて調える。
- 次に、キヌアを加え、ケールとよく混ぜ合わせる。
- 残りの材料も加えて、全体を混ぜ合わせて出来上がり♪

抹茶とホワイトチョコのマフィン (材料 マフィン型8個分)



たまご	1個
卵黄	1個分 (合わせて80g)
牛乳	100ml
無塩バター	120g
小麦粉	180g
グラニュー糖	120g
抹茶	大さじ1 (5g)
アーモンドプードル	25g
ベーキングパウダー	小さじ1 (4g)
塩	小さじ1/2 (2g)
ホワイトチョコチップ (製菓用)	100g



(つくり方)

- ボウルにたまご、牛乳を入れ、溶かしたバターを入れて泡だて器でよく混ぜる。
- 大きめのボウルにAを振って入れる。
(1)を少しずつ加えながら混ぜる。
- (2)が全体に混ぜたら、チョコチップを加えてゴムベラで混ぜる。
- マフィン型に(3)の生地を8分目くらいまで入れ、180℃のオーブンで約25分、竹串を刺して生地がついてこなくなるまで焼く。
- 網の上で冷まして出来上がり。