

## 鴨肉のソテー オレンジソース添えのセット

主菜：鴨肉のソテー オレンジソース添え 主食：白ごはん 副菜：かぼちゃのスープ



野菜摂取量： 350g



食塩相当量： 2.3g



カロリー： 501 kcal

※3品摂取総量

### 鴨肉のソテー オレンジソース添え



#### 材料

《 2人分 》

鴨ロース肉	70g
しいたけ	4枚(80g)
しめじ	2/3パック (60g)
まいたけ	2/3パック (60g)
エリンギ	中1本(60g)
にんじん	小1/3(40g)
ブロッコリー	1/3株(80g)
玉ねぎ	1/2個強(80g)
オレンジ	2/3個(80g)
塩	少々(1.6g)
バター(有塩)	少量(4g)
ブラックペッパー	少々

#### 作り方

- 鴨ロース肉は皮面に包丁で切り込みを入れる。しいたけは石づきを切り落とし半分切る。しめじ、まいたけは石づきを切り落とし小房に分ける。エリンギ、にんじんは長めに乱切りする。ブロッコリーは小房に切り分ける。玉ねぎはみじん切りにする。オレンジは絞っておく。
- ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落としてコロコロ転がる状態まで加熱し、鴨ロース肉を皮面から入れてフタをし、弱火で両面に焼き色をつける。
- 鴨ロース肉の表面に焼き色がついたら、しめじ、まいたけ、エリンギ、しいたけ、にんじん、ブロッコリーを入れ、水大さじ3を加えてフタをし、野菜がしんなりするまで加熱する。
- 鴨ロース肉は火が通ったら取り出し、包丁で食べやすい大きさに切り、野菜と一緒に器に盛りつける。煮汁を一旦取り出し、ビタクラフトの鍋はそのまま洗わずに玉ねぎを入れて、きつね色になるまで炒める。
- 4の炒めた玉ねぎに煮汁を戻し、オレンジ果汁を加えて加熱し、塩、バターで味をととのえて鴨ロース肉にかける。  
※盛りつけた野菜には、軽くブラックペッパーをふりかける。



## 白ごはん

### 材料

《 3人分 》

米	1cup	パセリ(みじん切り)	少々(6g)
水	240cc		

### 作り方

1. 米は炊く30分前に洗ってザルにあげておく。
2. ビタクラフトの鍋に米と分量の水を入れてフタをして中火にかける。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして10分加熱し、火を止めてフタの裏側についた水滴を拭いて再びフタをし、5～10分蒸らす。
3. パセリのみじん切りを炊き上がりのご飯に混ぜ合わせる。

## かぼちゃのスープ

### 材料

《 2人分 》

かぼちゃ	120g	コンソメの素	少々(4g)
玉ねぎ	1/4個(40g)	ティーパック	1つ
じゃがいも	中1個(80g)	牛乳	100cc
水	300cc	塩	少々(1g)

### 作り方

1. かぼちゃは種とワタを取り除いて皮をむき一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。じゃがいもは薄切りにして、水にさらして水気を切る。
2. ビタクラフトの鍋に 1 の野菜、水大さじ3、コンソメの素を入れてフタをして中火にかける。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして3分加熱した後、水300ccを加えて沸騰させてから火を止めてティーパックを入れる。
3. 2 の粗熱がとれたらティーパックを取り出しミキサーにかける。
4. 3 を鍋に戻し、牛乳を加えて沸騰させないように加熱し、塩を加えて味をととのえる。