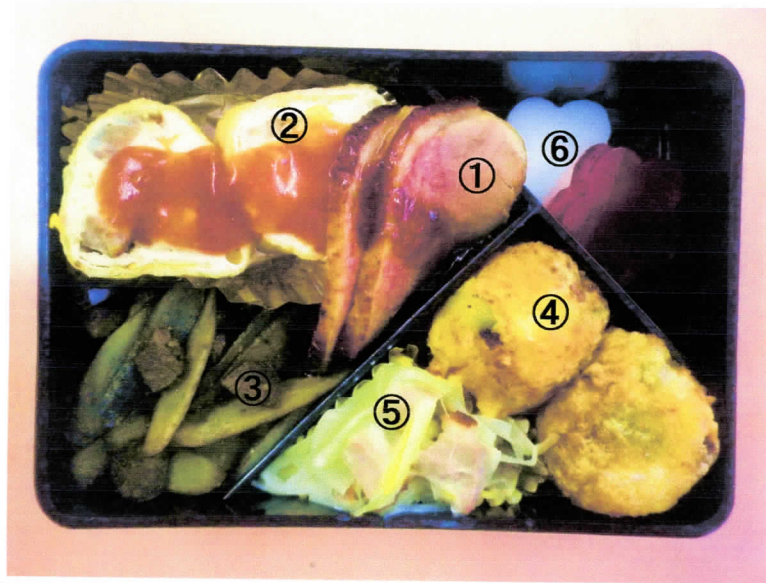


「フランス鴨を使ったお弁当」レシピ



エネルギー931kcal たんぱく質28.4g 脂質42.8g 食塩3.2g



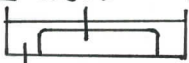
- ①フランス鴨のハニーロースト梅ソース ②フランス鴨と豆腐の洋風蒸し
 ③フランス鴨とごぼうのバルサミコ酢炒め ④フランス鴨とかぼちゃの茶巾揚げ
 ⑤フランス鴨とねぎのゆずクリーム和え
 ⑥花立牧場の牛乳と由利本荘市産ブルーベリージャムの寒天

フランス鴨のハニーロースト梅ソース

<作りやすい分量>

鴨ロース肉	1枚(300g)
塩・こしょう	少々
はちみつ	30g
しょうゆ	15g
酒	30g
梅肉	10g

鴨肉
 (フォークで穴を刺し)
 塩・こしょう



漬け汁

一晚漬ける

200℃のオーブンで
 20分焼く

残った漬け汁

梅肉



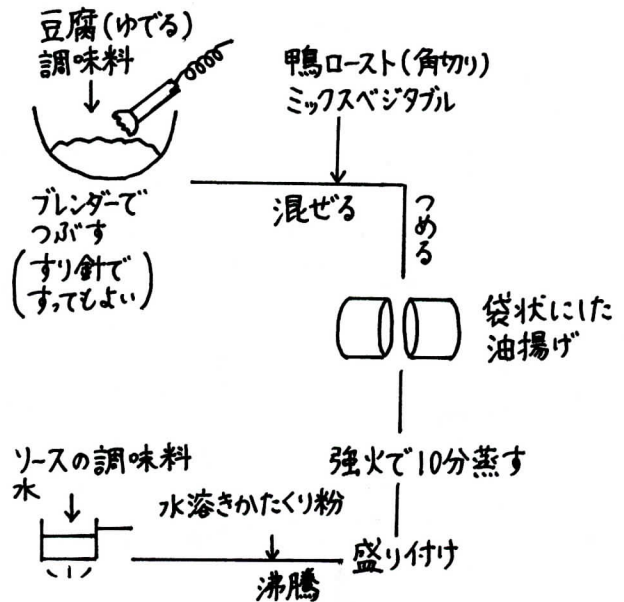
煮つめて
 かける

スライスして
 盛り付け

フランス鴨と豆腐の洋風蒸し

<1人分>

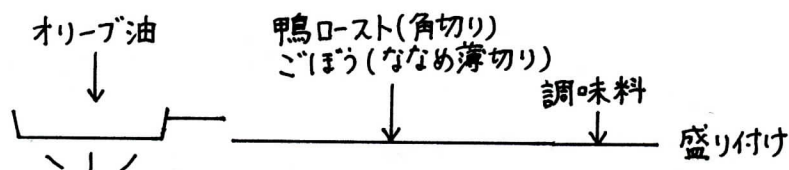
油揚げ	1/2枚
木綿豆腐	50g
塩	0.3g
砂糖	小1/3
卵白	3g
かたくり粉	1.5g
ミックスベジタブル	10g
フランス鴨のロースト	20g
トマトピューレ	4g
酒	1g
コンソメ	少々
水	15ml
塩・こしょう	
水溶きかたくり粉	



フランス鴨とごぼうのバルサミコ酢炒め

<1人分>

フランス鴨のロースト	20g
ごぼう	15g
オリーブ油	1g
バルサミコ酢	1g
粒マスタード	1g
はちみつ	0.5g
しょうゆ	1.5g



フランス鴨とかぼちゃの茶巾揚げ

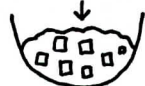
<1人分>

フランス鴨のロースト	20g
かぼちゃ	40g
チーズ	5g
卵白	
かたくり粉	
揚げ油	

鴨ロースト(角切り)

チーズ(〃)

かぼちゃ(電子レンジで加熱)



混ぜて茶巾に絞る

卵白をつけて

かたくり粉をまぶす ——— 揚げる

フランス鴨とねぎのゆずクリーム和え

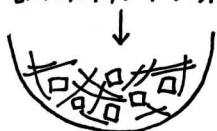
<1人分>

フランス鴨のロースト	20g
ねぎ	30g
白みそ	3g
砂糖	0.5g
生クリーム	4g
ゆずの果汁	
ゆずの皮	

鴨ロースト(角切り)

ねぎ(太いせん切り、ゆでる)

調味料、ゆず果汁、ゆず皮(せん切り)



和える

盛り付け