01 ビーツのサラダ
Rote-Bete-Salat

カロリー Energiegehalt	98kcal	タンパク質 Protein	4.2g
脂質 Lipide	0.2g	カルシウム Kalzium	39mg
鉄分 Eisen	0.6mg	食塩含有量 Salzgehalt	0g



材料（4人分）| Zutaten (4 Personen)

☆-材料(皮をむいて角切り) ☆-Zutaten (geschält, gewürfelt)	
じゃがいも…1個（男爵）	1 Kartoffel (Irish-Cobbler)
さつまいも…1/2個（小）	1/2 kleine Süßkartoffel
ニンジン…1/2本	1/2 Karotte
ビーツ…1/2個	1/2 Rote Bete

★-材料 ★-Zutaten	
米酢…大さじ1.5杯	1,5 EL Reisessig
てんさい糖…3ｇ	3g Rübenzucker
ビーツ…6ｇ	6g Rote Bete
はちみつ…大さじ1/4杯	1/4 EL Honig
マスタード…小さじ2杯	2 TL Senf

その他 Weitere Zutaten	
きゅうり…1/2本	1/2 Gurke (klein)
いんげん…４本	4 Stangenbohnen
えび…40ｇ	40g Shrimps
ミニトマト…2個	2 Minitomaten (geviertelt)
（４等分に切る）	1 Packung Pflücksalat
ベビーリーフ…1パック	Etwas „kaisomen“-Algenkristall
海藻麺…適量（粗みじん切り）	(sehr klein geschnitten)
オリーブ油…大さじ4杯	4 EL Olivenöl
塩…適量	Etwas Salz
ホワイトペッパー…適量	Weißer Pfeffer, nach Geschmack

作り方 | Zubereitung

1. きゅうりは縦に４等分にし、種の部分は取り除いて 1cm に角切りにする。
2. 鍋に水と塩を入れ、沸騰したらえびを５分間茹でる。茹でた後、氷水につけ、粗熱がとれたらあげる。
3. ☆といんげんに塩を振り、☆は 13 分、いんげんは３分間蒸し器で蒸すか、塩ゆでする。
4. いんげん、にんじんを氷水につけ、粗熱が取れたらあげる。（※いんげんの筋をとり、ななめに３等分に切る。）
5. ベビーリーフは水気を切り、バットにあげ、冷蔵庫に入れる。
6. ドレッシング：ボウルに★を入れ、ハンドミキサーにかける。
7. オリーブ油を少しずつ流し入れながら混ぜ、塩とホワイトペッパーを入れて味を調える。
8. ボウルに水気を切った材料を全て入れて軽く混ぜ、味をみながらドレッシングを入れ、30 分間冷蔵庫で冷やす。
9. ガラスの器に盛る。（8. の材料 、トマト、ベビーリーフの順。）

1. Die Gurke der Länge nach in vier Stücke teilen, aushölen und in 1cm lange Stücke schneiden.
2. Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Sprudeln bringen und Shrimps für 5 Minuten kochen. Nach dem Kochen in Eiswasser geben bis sie etwas abgekühlt sind.
3. ☆-Zutaten und Stangenbohnen mit Salz bestreuen und☆-Zutaten für 13 Minuten, Stangenbohnen für 3 Minuten entweder in einem Dämpfer dämpfen oder in Salzwasser kochen.
4. Stangenbohnen und Karotten kurz in Eiswasser geben. (Stängel der Stangenbohnen abschneiden und den Rest dritteln.)
5. Den Pflücksalat waschen, abtropfen und in einer Form in den Kühlschrank stellen.
6. Dressing:★-Zutaten in einer Schüssel mit einem Mixer verrühren.
7. Olivenöl nach und nach hinein mischen und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.
8. Alle abgetropften Zutaten in einer Schüssel leicht verrühren. Das Dressing nach Geschmack hinzugeben und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
9. In einem Glasgefäß anrichten. (Reihenfolge: Zutaten aus 8., Tomaten, Pflücksalat.)

02 | プロバンス風ローストトマト
Überbackene Tomaten

カロリー Energiegehalt	126kcal
脂質 Lipide	5.6g
鉄分 Eisen	0.6mg
タンパク質 Protein	6.9g
カルシウム Kalzium	60.3mg
食塩含有量 Salzgehalt	1.5g



材料（4人分）| Zutaten (4 Personen)

☆-材料（混ぜ合わせる）	☆-Zutaten (gemischt)
ゆで卵（みじん切り）…2個	2 gekochte, klein geschnittene Eier
にんにく（みじん切り）… 1片	1 klein geschnittene Knoblauchzehe
パン粉（乾燥）… 40 g	40g Semmelbrösel
パセリ（みじん切り）… 少し	Etwas klein geschnittene Petersilie
オリーブオイル（エキストラバージン）… 適量	Olivenöl (nativ extra), nach Belieben
はちみつ… 大さじ 1	1 EL Honig

その他	Weitere Zutaten
トマト（30〜40 g）… 4 個	Tomaten (30-40g) : 4 Stück
パン粉（乾燥）…適量	Etwas Semmelbrösel
パルメザンチーズ…適量	Etwas Parmesan

調味料（お好みの適量）	Gewürze (Menge nach Geschmack)
塩	Salz
コショウ	Pfeffer
五香粉(ウーシャンフェン)	Fünf-Gewürz-Pulver
キャラウェイ	Kümmel
ブラックペッパー	Schwarze Pfefferkörner
マジックソルト	„Gemischtes Salz“ (Salzmischung mit weißem Pfeffer, Zucker, Sesam, Knoblauch etc.)

作り方 | Zubereitung

1. トマトの上部をヘタ付きのまま横に切り（飾り用）、安定させるため、底を少し切る。
   トマト (全体) に軽く塩をふって、100℃に予熱したオーブンで 60 分焼く。
2. ☆に調味料を入れて、トマトに 10~15ｇのせる。
3. トマトの上にパン粉、チーズの順でまぶす。
   220℃で予熱したオーブンで5分焼き、パン粉に焼き色がついたら出して、皿に盛る。

1. Jeweils oben als Deckel samt Stiel (zur Dekoration) und unten (für den festen Stand) ein Stück von den Tomaten abschneiden. Anschließend salzen. Tomaten für 60 Minuten in den auf 100°C vorgeheizten Backofen schieben.
2. ☆-Zutaten mit den Gewürzen mischen und je 10-15g der Masse auf die Tomaten geben.
3. Semmelbrösel und dann Parmesan auf die Tomaten geben. Im auf 220 Grad vorgeheizten Ofen für rund 5 Minuten backen, bis die Semmelbrösel goldbraun werden. Auf Tellern anrichten.

03 | 押し麦とキノコのスープ

Haferflocken-Pilz-Suppe

カロリー Energiegehalt	158kcal	タンパク質 Protein	4.6g
脂質 Lipide	6.5g	カルシウム Kalzium	48mg
鉄分 Eisen	0.8mg	食塩含有量 Salzgehalt	1.9g



材料（4人分）| Zutaten (4 Personen)

☆-材料（角切り） ☆-Zutaten (gewürfelt)	
ベーコン…20ｇ	20g Speck
しいたけ…1/4	1/4 Shiitake (Pilz)
トマト…1/2個	1/2 Tomate
まいたけ…1/4	1/4 Maitake (Pilz)

その他 Weitere Zutaten	
押し麦…40ｇ	40g Haferflocken
パセリ…適量(みじん切り)	Petersilie, nach Geschmack (klein geschnitten)
大根…1/8本（中の部分で色紙切り）	1/8 Rettich (aus der Mitte, kleingewürfelt)
ズッキーニ…1/4本（４方向に皮をむいて色紙切り）	1/4 Zucchini (an allen 4 Seiten jeweils ein Streifen abgeschält, kleingewürfelt)
ニンニク…少量（みじん切り）	Etwas Knoblauch (klein geschnitten)
玉ねぎ…1/4個（みじん切り）	1/4 Zwiebel (klein geschnitten)
バター…10ｇ	10g Butter
チキンブイヨン…800㎖(押し麦がスープを吸うため、ブイヨンはうす味で少し多めに作り、スープが少ない時は足す)	800ml Hühnerbrühe (Da die Haferflocken die Brühe aufsaugen, sollte sie mit leichtem Geschmack in etwas größerer Menge vorbereitet und notfalls zugegeben werden.)
オリーブ油…適量	Olivenöl, nach Geschmack
塩、コショウ…適量	Salz und Pfeffer, nach Geschmack

作り方 | Zubereitung

1. 押し麦は 13 分間塩茹でする。
2. 鍋にバターを溶かしてオリーブ油を加え、にんにくを焦がさないよう炒め、玉ねぎを加えて更に炒める。☆を入れる。
3. 鍋にチキンブイヨンと大根を加え、沸騰したら弱火で 20 分間煮た後、ズッキーニを入れて火を通す。（※あくを取る。）
4. 押し麦を入れて塩コショウで味付けをする。皿に盛ってパセリをかける。

1. Haferflocken 13 Minuten in Salzwasser kochen.
2. Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Olivenöl zugeben und Knoblauch leicht anbraten.
   Zwiebel ebenfalls anbraten und ☆-Zutaten hinzugeben.
3. Brühe und Rettich hinzugeben und aufkochen lassen. 20 Minuten lang bei schwacher Hitze weiterkochen, dann Zucchini hinzugeben und erwärmen.
   (Schaum abschöpfen.)
4. Haferflocken hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppenschüssel geben und mit Petersilie dekorieren.