

栄養士がおすすめする今日のレシピ！

最近良く耳にする“インスタ映え”食事の美味しさも8割は視覚で占めると言われています。今回は視覚から美しく見せるポイントをお伝えします。



彩り

基本は“赤・黄・緑”の3色。特に緑は自然の緑が食と結びついており、ごちそうの色と言われ料理に欠かせない色でもあります。タプリー使いましょう！ワンプレートにすると更に彩りもよくお勧めです。

高さ

高低差をつけることでより美しく見えます。ベタリと平面に盛り付けず立体感を出しましょう！



バランス

器に30%以上のスペースを残してあげることでこなれた盛り付けに見えます！

包み焼きチーズin豆腐ハンバーグ

作り方

- 1.泡だて器でペースト状にした豆腐にパン粉を加えふやかす
- 2.肉・卵・塩・胡椒・ナツメグ・コンソメを加え粘りが出るまで混ぜる
- 3.みじん切りにした玉ねぎを加え更に混ぜ、付け合せの野菜を茹でる
- 4.6等分にしたタネにチーズを包み、中央をへこませ小判型して、強火のフライパンで焦げ目が付くまで焼く(中まで焼けていなくてもOK)
- 5.ハンバーグと茹でた野菜に★の調味料を合わせたソースをかけアルミホイルで包み230℃で予熱したオーブンで23分焼く



いつもとは違った盛り付けで“インスタ映え”の料理を作ってみてはいかがでしょうか？

◎材料(6個分)

合挽き肉…300g 絹ごし豆腐…300g(1丁)
 パン粉…1カップ 玉ねぎ(タネ用)…中1/2玉 卵…1個
 コンソメ…1/2個 チーズ…30g 塩・胡椒・ナツメグ…適量
 人参…1/3本 しめじ…1パック 玉ねぎ…1/2玉
 ★ケチャップ…大さじ3 ★中濃ソース…大さじ1.5
 ★赤ワイン…大さじ1.5 ★砂糖…小さじ1/2 ★バター…5g



管理栄養士 後藤智恵

食事療法を行なっている場合
 医師や管理栄養士などに相談しましょう