

## 9品目:白菜丸ごと1週間 2日目



### ☆ワンポイント☆

白菜は水分を多く含むので、加熱後はよく冷ましてから、しっかり水分を切りましょう。  
白菜の触感を楽しみたい方は、やや大きめに切ると良いでしょう。  
ミートソースを作る鍋は、テフロン加工したものを選ぶと焦げ付きの心配なく炒めることができます。

わかめスープのあさはり、水煮缶だけでなく、冷凍品を活用されてもOK。殻付きを使う場合は、砂抜きしたものを使いましょう。  
中華だしはメーカーによって、塩味がことなるため、様子をみながら味付けをしましょう。

### ■2日目献立

- ☆白菜のミートグラタン
- ☆魚介のわかめスープ

栄養価		
カロリー	525	kcal
たんぱく質	37.1	g
脂質	27.4	g
炭水化物	32.7	g
食物繊維	11.3	g



### ☆魚介のわかめスープ

	魚・貝・油脂・野菜・海藻	
カロリー	76	kcal
たんぱく質	9.9	g
脂質	2.7	g
炭水化物	3.3	g
食物繊維	1.0	g

### 【材料】 1人分

カットわかめ	2 g
長ねぎ	10 g
あさり(水煮缶)	40 g
しらす干し	2 g
ごま 乾	1 g
水	250 cc
中華だし	2.5 g(小さじ1)
塩	少々
胡椒	少々
ごま油	1 g(小さじ1/4)

### 【作り方】

- ① 水が沸騰したら中華だし・あさり・カットわかめを入れ、塩・胡椒で味を調える。
- ② 長ねぎは白髪ねぎになるよう縦に細く切り、水にさらしておく。
- ③ ①にごま油・ごまを入れ、風味付けをする。
- ④ 器に③を盛り付け、しらす干し・水気を切った白髪ねぎを飾る。



## ☆白菜のミートグラタン

肉・豆類・卵・乳製品・油脂・野菜

カロリー	449	kcal
たんぱく質	27.3	g
脂質	24.7	g
炭水化物	29.5	g
食物繊維	10.3	g

### 【材料】 1人分

白菜	270 g(3枚)
合挽き肉	60 g
マッシュルーム(水煮缶)	40 g
ゆで大豆(水煮缶)	20 g
玉ねぎ	50 g
人参	20 g
にんにく	7 g(1片)
オリーブ油	2 g(小さじ1/2)
ホールトマト缶詰(カット)	150 g
ケチャップ	6 g(小さじ1)
赤ワイン	15 g
固形コンソメ	2 g(1/2個)
粉チーズ	1 g(小さじ1/2)
食塩	少々
胡椒	少々
うずら卵(水煮缶)	30 g (3個)
とろけるチーズ	15 g
パセリ 乾	適量

### 【作り方】

- ① 白菜は2~3cm幅に切り、耐熱皿にのせラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで2~3分程度加熱する。  
白菜の軸がしんなりするまで様子を見ながら温める。
- ② マッシュルーム、大豆、玉ねぎ、人参、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 熱したフライパンにオリーブ油、にんにくを入れて炒め、香りが出始めたら合挽き肉を入れ炒める。肉の色が変わったタイミングで、残りの②の食材を入れ、更に炒める。
- ④ ③にホールトマト缶を入れアクを取りながら煮詰める。
- ⑤ ④に固形コンソメ、ワイン、ケチャップを入れ、更に煮詰めていく。  
塩・胡椒で味を調え、粉チーズを入れてコクを出す。
- ⑥ うずら卵は縦半分に切る。
- ⑦ 粗熱を取り、しっかり水気を切った白菜は、2回分に分ける。  
耐熱皿に、白菜→⑤のミートソース→うずら卵→白菜→⑤の順に重ねてる。
- ⑧ とろけるチーズをのせ、オーブンまたはトースターで焼き目がつくまで加熱する。