

9品目:白菜丸ごと1週間 3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、キッチンペーパーで水気を取りましょう。ほたてはほぐし水煮缶を使いましたが、冷凍や生を使ってもOKです。生姜は市販のチューブ入りのものを使ってもOK。風味が増すので、必ずいれましょう。重ね煮は落とし蓋をして煮込むと味が染み込みやすいのでお勧めです！

生姜に含まれている辛味成分のひとつ「ショウガオール」には、血行を促進し、発汗を促すなど体を温める働きがあるといわれています。また、殺菌作用や消臭作用(生臭みを消す効果)もあり、古くからお刺身の薬味にも用いられています。

■2日目献立

☆白菜の重ね煮

☆ツナとほうれん草のふわふわ卵炒め

栄養価

カロリー	518	kcal
たんぱく質	43.6	g
脂質	25.8	g
炭水化物	24.2	g
食物繊維	8.8	g



☆ツナとほうれん草のふわふわ卵炒め

魚・卵・油脂・野菜

カロリー	193	kcal
たんぱく質	19.9	g
脂質	11.1	g
炭水化物	2.1	g
食物繊維	1.4	g

【材料】

1人分

卵	60	g(中1個)
ほうれん草	50	g(中3株)
ツナ(水煮缶詰)	70	g
食塩	少々	
胡椒	少々	
白ワイン	2	g(小さじ1/2)
醤油	2	g(小さじ1/2)
オリーブ油	4	g(小さじ1)

【作り方】

- ① ほうれん草は一口大に切り、茹でて水気を切る。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油を入れる
- ③ ツナ・ほうれん草を炒め、ワインを入れる。
- ④ 溶いた卵・塩・胡椒・醤油を入れ炒めながら、混ぜ、卵が固まったら器に盛る。



☆白菜の重ね煮

肉・豆類・貝・油脂・乳製品・野菜・海藻

カロリー	325	kcal
たんぱく質	23.7	g
脂質	14.7	g
炭水化物	22.1	g
食物繊維	7.4	g

【材料】 1人分

白菜	270 g(3枚)	固形コンソメ	3 g
豚ひき肉	70 g(卵大)	水	適量 (目安250cc)
粉チーズ	2 g(小さじ1)	白ワイン	15 g(大さじ1)
玉ねぎ	50 g	醤油	5 g(小さじ1)
にんじん	40 g	食塩	適量
生姜	15 g(親指大)	胡椒	適量
カットわかめ	1 g(小さじ1)	万能ねぎ	1.5 g(1/2本)
大豆(水煮缶詰)	20 g		
ほたて(ほぐし水煮缶詰)	20 g		
白ワイン	5 g(小さじ1)		
醤油	1 g		
食塩	少々		
胡椒	少々		

A

【作り方】

- ① 白菜は半分(大きい場合は三等分)に切り、ラップをふんわりかけ、電子レンジ600Wで2~3分程度、しんなりするまで加熱し、粗熱をとる。
- ② 大豆、玉ねぎ、人参はみじん切りにする。生姜はすり卸しておく。
- ③ ボールに②、挽き肉、指で磨り潰し小さくしたカットわかめ、ほたて(ほぐした水煮缶)、粉チーズ、調味料Aを入れて、混ぜる。
- ④ 鍋に、①の白菜芯の部分に③を塗り、葉と重ねて、芯→②→葉→②と重ねていく。
- ⑤ ④がヒタヒタになるくらいの水を注ぎ、固形コンソメを入れ、アクを取りながら煮込む。
- ⑥ 白ワイン、醤油を入れ、落とし蓋をして更に煮込み、食塩、胡椒で味を調える。
- ⑦ 形が崩れないように、鍋から取り出し、器に盛りつける。
小口切りにしたあさつきを上から飾る。