

9品目:白菜丸ごと1週間 4日目



☆ワンポイント☆

白菜はミルクと魚介類との相性も良く、素材の旨味を吸うため、煮込み料理との相性は抜群♪今回はあさりを使って、クラムチャウダー風にしましたが、ベビーホタテなどで代用されても美味しくいただけます。

マッシュルーム(水煮缶)は汁も入れましょう。余った分は小分けにして冷凍しておくとも便利です。今回はマッシュルームを使いましたが、しめじや舞茸などを入れても美味しくいただけます。

あしりは、カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、鉄などのミネラルを豊富に含むほか、正常な赤血球を作り出す働きに関わるビタミンB12も多く含みます。ビタミンB12は、たんぱく質や核酸の合成をはじめ、中枢神経機能の維持や脂質の代謝に関わるなど、重要な役割を果たします。

■4日目献立

- ☆白菜とあさりのクラムチャウダー風
- ☆大根と大豆の塩昆布和え

栄養価

カロリー	521	kcal
たんぱく質	40.3	g
脂質	25.5	g
炭水化物	30.9	g
食物繊維	6.4	g



☆大根と大豆の塩昆布和え

豆類・油脂・海藻・野菜

カロリー	68	kcal
たんぱく質	3.0	g
脂質	4.5	g
炭水化物	4.8	g
食物繊維	2.5	g

【材料】 1人分

大根	60 g
塩昆布	3 g
大豆(茹で缶)	15 g
ごま油	3 g(小さじ1弱)

【作り方】

- ① ポリ袋に、短冊切りにした大根と大豆を入れる。
- ② 塩昆布を入れ、空気を入れて振り混ぜる。
- ③ 昆布が大根と大豆に馴染んだら、ごま油を加え、更に振り混ぜ、器に盛りつける。



☆白菜とあさりのクラムチャウダー風

	肉・魚・貝・卵・乳製品・野菜
カロリー	453 kcal
たんぱく質	37.3 g
脂質	20.9 g
炭水化物	26.1 g
食物繊維	3.8 g

【材料】 1人分

白菜	180 g(大2枚)
玉ねぎ	50 g
人参	15 g
マッシュルーム (水煮缶)	10 g
ベーコン	10 g
鶏肉(皮なし)	30 g
むきえび	20 g(4尾)
あさり(水煮缶詰)	60 g
普通牛乳	210 g(1カップ)
固形コンソメ	5 g
水	適量 (目安200~300cc)
ぶどう酒 白	15 g(大さじ1)
食塩	少々
こしょう 白粉	少々
うずら卵(水煮)	40 g(4個)
パセリ(乾燥)	少々

【作り方】

- ① 白菜は2~3cm幅、玉ねぎはくし切り、人参は短冊切りにする。
- ② エビは2~3等分に、鶏肉は一口大に、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋に①、②、あさり、マッシュルームを入れ、
具材がヒタヒタになる程度(200~300cc目安)の水を入れ煮る。
- ④ アクを取り、白ワイン、コンソメを入れ、具材に火が通るまで煮る。
- ⑤ うずら卵を④に加え、牛乳を注ぎ入れ、塩・胡椒で味を調える。
- ⑥ 器に盛りつけ、パセリで彩りを添える。