

9品目:白菜丸ごと1週間 6日目



☆ワンポイント☆

焼きのりの和え物につかう焼きのりは、和える前に炙ると香りが立つのでお勧めです。
 塩分を気にされる方は、「塩分控えめ」のコンソメをお勧めします。
 肉団子に入れる生姜は、みじん切りにすると食感が楽しめます。
 マッシュルームは生のものやしめじ、舞茸を使っても美味しく召し上がれます。

ごまに含まれるゴマリグナンには、コレステロールの低下作用や高い抗酸化作用があると
 着目されています。

■6日目献立

- ☆7品目でつくるヘルシー肉団子スープ
- ☆ほうれん草と焼きのりの和え物

栄養価		
カロリー	505	kcal
たんぱく質	43.4	g
脂質	24.0	g
炭水化物	28.9	g
食物繊維	10.6	g



☆ほうれん草と焼きのりの和え物
 海藻・野菜

カロリー	32	kcal
たんぱく質	2.8	g
脂質	1.4	g
炭水化物	4.0	g
食物繊維	2.6	g

【作り方】

- ① ほうれん草を茹で、食べやすい大きさに切る。
- ② 焼きのりは炙り、適当な大きさに手でちぎる。
- ③ ボールにごま、醤油、ダイエットシュガーを入れ混ぜる。
- ④ ほうれん草を③に和え、味が絡んだらちぎったのりを入れ和える。

【材料】 1人分

ほうれん草	60 g
焼きのり	2 g(1枚)
ごま(いり)	2 g
醤油	3 g(小さじ1/2)
ダイエットシュガー (シロップ)	2 g



カロリー	473	kcal
たんぱく質	40.6	g
脂質	22.6	g
炭水化物	24.9	g
食物繊維	8.0	g

☆7品目でつくるヘルシー肉団子スープ
肉・魚・貝・豆類・卵・乳製品・油脂・野菜

【材料】 1人分

白菜	270 g(3枚)
玉ねぎ	50 g
人参	50 g
マッシュルーム	40 g
(水煮缶詰)	
鶏ひき肉	60 g(卵大)
豆腐 絹ごし	50 g
生姜	15 g(親指大)
長ねぎ	10 g
粉チーズ	2 g(小さじ1)
胡椒	少々
白ワイン	3 g(小さじ1/2)
あさり(水煮缶詰)	30 g
むきえび	40 g(8尾)
白ワイン	15 g(大さじ1)
うずら卵(水煮)	40 g
オリーブ油	2 g(小さじ1/2)
コンソメ	3 g(小さじ1)
水	適量 (目安:350cc)
食塩	少々
胡椒	少々
醤油	3 g(小さじ1/2)
プロセスチーズ	15 g
万能ねぎ	2 g

【作り方】

- ① 白菜は2~3cmの幅に切り、玉ねぎは粗みじん切り、人参は短冊切りにする。
- ② Aの生姜はすりおろし、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ Aの豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ600Wで20~30秒程度、加熱する。水気を切り、冷ます。
- ④ ボールに②、③の豆腐は指で潰しながら入れ、鶏ひき肉、粉チーズ、ワイン、胡椒を入れ、よくこねる。
- ⑤ 鍋を温め、オリーブ油を入れ、①の野菜を入れ軽く炒める。
- ⑥ ヒタヒタになるくらいの水を注ぎ、マッシュルーム、あさりを入れ煮込む。
- ⑦ 沸騰してきたら、④の肉団子を丸め鍋に入れ、アクを取りながら煮込み、えび、うずら卵を加えて更に煮込み、白ワイン、コンソメを加え、塩・胡椒で味を調える。
- ⑧ さいの目に切ったプロセスチーズを器に入れ、⑦を注ぎ入れ、小口切りにした万能ねぎを散らす。