

9品目:レタス丸ごと1週間 1日目



■1日目献立

- ☆野菜たっぷりレタス包み
- ☆しらすと青ネギの厚焼き玉子
- ☆アサリのワイン蒸しチーズ風味
- ☆豆腐のステーキ風
- ☆わかめスープ

栄養価		
カロリー	515	kcal
たんぱく質	38.8	g
脂質	22.4	g
炭水化物(糖質)	32.4	g
食物繊維	8.0	g

☆ワンポイント☆

野菜たっぷりレタス包みの豚肉は豚ひき肉も代用可能です。使用量を50gに変更すると、カロリーもほぼ変わりません！

しいたけに含まれるビタミンDは、油で炒めると吸収率がアップします。乾燥しいたけを使うと、旨味がアップ♪その際は、戻し汁も使いましょう。

テフロン加工しているフライパンを使うと、少量の油でも調理可能です。

中華だしはメーカーによって塩味が異なるため、様子を見ながら使用しましょう。



☆野菜たっぷりレタス包み

		肉・油脂・野菜
カロリー	257	kcal
たんぱく質	17.6	g
脂質	9.6	g
炭水化物(糖質)	24.3	g
食物繊維	5.9	g

【作り方】

- ①レタスは洗って1枚を1/2の大きさにちぎる。
- ②Aはみじん切り、Bは混ぜておく。
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れ、Aを炒める。
- ④③にBを入れ、煮詰め塩・胡椒で味を調え、ごま油で風味をつける。

【材料】 1人分

レタス	90g(大3枚)
豚もも肉(脂つき)	60g(スライス3枚)
しいたけ	20g(1枚)
人参	70g(中1/2本)
筍(水煮)	40g
しょうが	15g(親指大)
長葱	25g(1/4本)

A

サラダ油	2g(小さじ1/2)
醤油	12g(小さじ2)
みりん	12g(小さじ2)
酒	10g(小さじ2)
中華だし	1.25g(小さじ1/2)
水	100cc
片栗子	1.0g(小さじ1/3)
塩	少々
胡椒	少々
ごま油	1g(小さじ1/4)

B



☆あさりの洋風蒸し 貝・乳製品・野菜

カロリー	34	kcal
たんぱく質	2.6	g
脂質	0.4	g
炭水化物(糖質)	0.7	g
食物繊維	0.0	g

【作り方】

- ① 砂抜きをしたあさを鍋に入れる。
- ② 白ワインを振りかけ、鍋に蓋をして中火で蒸す。
- ③ 貝が開いてきたら塩・胡椒で味を調え、万能ねぎ、粉チーズを振りかけ、器に盛り付ける。

【材料】 1人分

あさり(殻付き)	88g(11個程度)
塩	少々
胡椒	少々
白ワイン	25cc
万能ねぎ	1.5g(1/2本)
粉チーズ	1g(小さじ1/2)



☆しらすのたまご焼き

魚・卵・油脂・野菜

カロリー	139	kcal
たんぱく質	11.4	g
脂質	9.0	g
炭水化物(糖質)	0.9	g
食物繊維	0.2	g

【作り方】

- ① 万能ねぎはみじん切りにする。
- ② 卵・しらす干し・みじん切りにした万能ねぎ酒・醤油を混ぜる。
- ③ 熱した卵焼き用フライパンに、②を流し厚焼き玉子をつくっていく。
*卵焼き用フライパンがなければ、小さめのフライパンで代用する。

【材料】 1人分

卵	60g(中1個)
しらす干し	13g(大さじ2弱)
万能ねぎ	6g(2本)
酒	2g(小さじ1/2弱)
醤油	2g(小さじ1/3)
サラダ油	2g(小さじ1/2)



☆豆腐ステーキ

豆類・野菜

カロリー	60	kcal
たんぱく質	4.8	g
脂質	2.8	g
炭水化物(糖質)	3.7	g
食物繊維	0.8	g

【材料】 1人分

絹ごし豆腐	80g
万能ねぎ	1.5g(1/2本)
めんつゆ(3倍濃縮)	10g(小さじ2)
水	30cc

【作り方】

- ① 絹ごし豆腐は半分に切り、1切れずつキッチンペーパーで包み、電子レンジ600W2~4分で水切りしておく。
- ② 鍋にめんつゆと水をいれ、沸騰したら①をいれる。
- ③ 煮詰まったら、皿に取り万能ねぎを振りかける。



☆わかめスープ 海藻・野菜

カロリー	25	kcal
たんぱく質	1.2	g
脂質	0.8	g
炭水化物(糖質)	3.6	g
食物繊維	1.1	g

【材料】 1人分

わかめ(乾燥)	1g
長ねぎ	25g
中華だし	2.5g(小さじ1)
水	300cc
ごま(炒り)	1g
塩	少々
胡椒	少々
醤油	2g(小さじ1/3)
酒	2g(小さじ1/2弱)

【作り方】

- ① 乾燥わかめは水でもどしておく。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させ、中華だし・酒・醤油・わかめ・長ねぎを入れ、塩・胡椒味を調え、器に盛り付け、ごまを振りかける。