

9品目:レタス丸ごと1週間 2日目



■2日目献立

- ☆野菜たっぷりヘルシーハンバーグ
- ☆アクアパッツァ
- ☆卵スープ

栄養価		
カロリー	505	kcal
たんぱく質	41.9	g
脂質	19.7	g
炭水化物(糖質)	33.5	g
食物繊維	11.3	g

☆ワンポイント☆

野菜たっぷりヘルシーハンバーグのしいたけは、乾燥しいたけを使うと旨味が更にアップします。その際は、戻し汁も使いましょう！

わかめの代わりに乾燥ひじきを使用してもOKです。

卵は溶きほぐし、ハンバーグ用(1/3)とスープ用(2/3)に予め分けておくとスムーズに調理ができます。

レタスやブロッコリーに多く含まれる葉酸は、赤血球の生成に不可欠です！



☆アクアパッツァ

	魚・貝・乳製品・野菜	
カロリー	133	kcal
たんぱく質	15.6	g
脂質	1.0	g
炭水化物(糖質)	13.4	g
食物繊維	4.7	g

【作り方】

- ① あさりは砂抜きをしておく。
- ② 鍋に①、みじん切りのミニトマト、ブロッコリーを入れ、塩・胡椒をし、白ワインを振りかける。
- ③ 蓋をして火にかけ、貝が開き、魚に火が通ったら粉チーズを振りかけ、器に盛りつける。
- ④ 最後に粉パセリを振りかける。

【材料】 1人分

みじん切りのミニトマト	60g(小1切れ)
あさり(殻付き)	75g(9~10個)
ミニトマト	120g(12個)
ブロッコリー	60g(4房)
塩	少々
胡椒	少々
白ワイン	30cc
粉チーズ	1g(小さじ1/2)
パセリ(乾)	少々



☆野菜たっぷりヘルシーハンバーグ

肉・豆類・卵・油脂・海藻・野菜

カロリー	295	kcal
たんぱく質	20.7	g
脂質	14.1	g
炭水化物(糖質)	17.1	g
食物繊維	6.5	g

【材料】 1人分

鶏ひき肉	60g
豆腐(絹ごし)	50g
わかめ(乾燥)	2g
たけのこ	20g
しそ	2g(2枚)
長ねぎ	25g(1/4本)
生姜	15g(親指大)
しいたけ	20g(1枚)
人参	20g
卵	20g(1/3個分)
ごま(炒り)	1g
塩	少々
胡椒	少々
白ワイン	25cc
サラダ油	2g(小さじ1/2)

<付け合わせ>

ミニトマト	20g(2個)
ブロッコリー	30g(2房)
レタス	60g(大2枚)

<和風タレ>

醤油	6g(小さじ1)
酒	5g(小さじ1)
みりん	5g(小さじ1弱)

【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ600Wで3~5分加熱し、水抜きをして冷ます。
- ② わかめは水で戻しておき、たけのこ、しそ、長ねぎ、しいたけ、人参と一緒にみじん切りにする。
- ③ ボールに鶏ひき肉、卵、ごま、すり卸した生姜、①、②を入れ、塩・胡椒で下味をつけ、よく混ぜる。
- ④ 俵型に成形し、油を熱したフライパンで焼く。片面に焼き色がついたら返し、ワインを入れ蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑤ ④に火が通ったら、フライパンから取り出す。残った肉汁に、和風タレの調味料を入れ煮詰める。
- ⑥ 茹でたブロッコリー、レタス、ミニトマト、ハンバーグを器に盛り付け、和風タレを添える。



☆たまごスープ 卵・野菜

カロリー	78	kcal
たんぱく質	5.5	g
脂質	4.5	g
炭水化物(糖質)	2.9	g
食物繊維	0.1	g

【材料】 1人分

卵	40g(2/3個分)
万能ねぎ	3g(1本)
固形コンソメ	1個(5g)
水	250cc
塩	少々
胡椒	少々

【作り方】

- ① 鍋に水を入れ、沸騰したらコンソメ、塩、胡椒で味を調える。
- ② 卵を溶き入れ(ヘルシーハンバーグの残り)、卵が浮いてきたら刻んだ万能ねぎを入れる。