

9品目:レタス丸ごと1週間 3日目



■3日目献立

- ☆豚肉のレタス・チーズ巻き
&野菜巻き
- ☆えびの月見包み煮
- ☆しじみの酒蒸し
- ☆卵スープ
- ☆若竹煮

栄養価		
カロリー	507	kcal
たんぱく質	43.7	g
脂質	25.5	g
炭水化物(糖質)	17.6	g
食物繊維	6.2	g

☆ワンポイント☆

だし汁はあらかじめ、昆布とかつおでとっておきましょう！

豚肉のレタス・チーズ巻き & 野菜巻きの野菜はお好みでアレンジOKです！

豚肉に多く含まれるビタミンB1には、神経の機能を円滑にしたり、糖質がエネルギーに変わるのをサポートする働きがあります。

テフロン加工しているフライパンを使うと、少量の油でも調理できます。



☆豚肉のレタス・チーズ巻き & 野菜巻き

	肉・乳製品・油脂・野菜
カロリー	184 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	7.9 g
炭水化物(糖質)	9.9 g
食物繊維	3.5 g

【材料】 1人分

豚肉ロース	60g(2枚)
レタス	60g(大2枚)
スライスチーズ	10g(1枚)
万能ねぎ	6g(2本)
人参	20g(1/4本)
塩・胡椒	少々
<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>	
ポン酢しょうゆ	15cc(大さじ1)
わさび	2g
オリーブオイル	2g(小さじ1/2)

【作り方】

- ① ラップに豚肉ロースを1枚ずつ広げる。
- ② 1枚目にチーズ、レタスをのせて巻く。もう1枚の豚肉にカットした万能ねぎとスライスした人参をのせて巻く。
- ③ 巻いた豚肉をラップで包み、耐熱皿にのせ、電子レンジ600Wで3~4分、様子をみながら加熱する。
- ④ 豚肉に火が通ったら、適度な大きさにカットし付け合わせ野菜、和風タレと共に盛り付ける。



☆えびの月見包み煮

魚・豆類・卵・野菜

カロリー	254 kcal
たんぱく質	19.8 g
脂質	17.2 g
炭水化物(糖質)	1.9 g
食物繊維	0.7 g

【材料】 1人分

油揚げ	30g(1/2枚)
むきえび	20g(4尾)
卵	60g(中1個)
人参	10g
だし汁	250cc
醤油	2g
酒	2g
みりん	2g

【作り方】

- ① 油揚げ1/2枚を湯通しし、袋を開ける。
- ② スライスした人参、むきえびを袋に入れ、卵を落とし、袋の口を楊枝で閉じる。
- ③ だし汁に醤油、酒、みりんを入れ沸騰させ②を煮る。
- ④ 卵に火が通ったら、楊枝を外し1/2に切る。



☆若竹煮

海藻・野菜

カロリー	27 kcal
たんぱく質	2.8 g
脂質	0.1 g
炭水化物(糖質)	3.6 g
食物繊維	2.0 g

【材料】 1人分

たけのこ(水煮)	40g
わかめ	2g
だし汁	250cc
醤油	2g(小さじ1/3)
酒	2g(小さじ1/2弱)
みりん	2g(小さじ1/3)

【作り方】

- ① だし汁に醤油、酒、みりん、カットしたたけのこを入れ火にかける。
- ② 沸騰したらわかめを入れさらに煮詰めていく。
- ③ 味が染み揉んだら、器に盛りつける。



☆しじみの酒蒸し

貝・野菜

カロリー	41 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	0.4 g
炭水化物(糖質)	2.3 g
食物繊維	0.0 g

【材料】 1人分

しじみ(殻付き)	100g
万能ねぎ	1g(少々)
酒	22cc(大さじ1.5)
醤油	2g(小さじ1/3)

【作り方】

- ① 鍋に砂抜きしたしじみをいれ、酒をふって蓋をし火にかける。
- ② 貝が開いてきたら、醤油で味を調べ、刻んだ万能ねぎをふり、器に盛りつける。