

9品目:レタス丸ごと1週間 5日目



☆ワンポイント☆

棒棒鶏のタレは、マスタードソースでさっぱりと。
 マスタードの原料となるマスタードシートは、カルシウムやマグネシウム、リン、カリウムセレンなどのミネラルを豊富に含み、優れた殺菌力を持つといわれています。
 鶏肉は、生姜・葱・酒少々を一緒に鍋に入れて茹でると、臭みが取れます。
 テフロン加工しているフライパンを使用すると、油は少量で調理できます！

■5日目献立

- ☆棒棒鶏
- ☆桜えびとわかめの酢の物
- ☆大根と大豆の塩昆布和え
- ☆ホタテとチーズのオムレツ

栄養価		
カロリー	512	kcal
たんぱく質	51.7	g
脂質	25.5	g
炭水化物(糖質)	17.8	g
食物繊維	6.5	g



☆棒棒鶏		
肉・野菜		
カロリー	186	kcal
たんぱく質	21.1	g
脂質	7.5	g
炭水化物(糖質)	7.7	g
食物繊維	0.9	g

【材料】 1人分

鶏肉もも 皮なし	100g
酒 少々	
塩・胡椒 適量	
レタス	60g(大2枚)
ミニトマト	20g(2個)
粒入りマスタード	15g(大さじ1)
ダイエットシュガー(液状)	7g(ポーション1個)
醤油	6g(小さじ1)

【作り方】

- ① 鍋に水をはり、塩・胡椒・酒をふった鶏肉を入れ茹でる。竹串や楊枝で刺して透明な汁であれば取り出し、一口大に切る。
- ② レタスは洗って一口大にちぎる。
- ③ ①のゆで汁大さじ1でマスタードを溶き、ダイエットシュガーと醤油で味を整える。
- ④ 器に盛り付ける。



☆桜えびとわかめの酢の物
魚・海藻

カロリー	41	kcal
たんぱく質	7.0	g
脂質	0.4	g
炭水化物(糖質)	2.2	g
食物繊維	0.7	g

【材料】 1人分

桜えび(素干し)	10g
カットわかめ	2g
ダイエットシュガー	3g(ポーション1/2個)
酢	6g(小さじ1)
醤油	3g(小さじ1/2)

- 【作り方】
- ① 戻したわかめに残りの材料を加え、和える。
 - ② 味が馴染んだら、器に盛る。



☆大根と大豆の塩昆布和え
豆類・油脂・海藻・野菜

カロリー	66	kcal
たんぱく質	4.6	g
脂質	3.4	g
炭水化物(糖質)	6.0	g
食物繊維	4.2	g

【材料】 1人分

大根	60g
大豆(水煮缶)	20g
塩昆布	3g
ごま油	2g(小さじ1/2)
醤油	2g(小さじ1/3)

- 【作り方】
- ① 短冊切りした大根をポリ袋に入れる。
 - ② ①に大豆、塩昆布、ごま油、醤油を入れ、空気を入れて、10回程度振る。
 - ③ 味が馴染んできたら、器に盛る。



☆ほたてとチーズのオムレツ
貝・卵・野菜

カロリー	219	kcal
たんぱく質	19.0	g
脂質	14.2	g
炭水化物(糖質)	2.0	g
食物繊維	1.1	g

【材料】 1人分

卵	60g(中1個)
とろけるチーズ	20g
ほたて貝	30g(水煮缶ほぐし)
ブロッコリー	15g(1房)
パセリ(乾燥)	適量
胡椒	少々
オリーブ油	2g(小さじ1/2)

- 【作り方】
- ① ブロッコリーは茹で、みじん切りにする。
 - ② 卵を溶き、①と残りの材料を混ぜる。
 - ③ 温まったフライパンに油を入れ、②を焼きながら、形を整えていく。