

9品目:レタス丸ごと1週間 6日目



☆ワンポイント☆

クリームシチュー風の野菜は、お好みの野菜でアレンジしてもOKです。
 もも肉(皮なし)は煮込み料理に適していますが、さっぱりしたものがお好みの方は
 むね肉(皮なし)でもお勧め。
 鶏肉が苦手な方は、豚肉もも肉(赤身)で代用されても、美味しくいただけます！
 ほたて貝(水煮缶)はあさり(6個)で代用されると、あさりの旨味も加わるのでお勧めです。
 余ったマッシュルーム缶は小分けにして、冷凍ストックしておく便利です。

■6日目献立

☆8品目入りのクリームシチュー風 栄養価

☆海藻サラダ

| | | |
|----------|------|------|
| カロリー | 524 | kcal |
| たんぱく質 | 44.2 | g |
| 脂質 | 23.0 | g |
| 炭水化物(糖質) | 34.4 | g |
| 食物繊維 | 9.2 | g |



☆海藻サラダ

海藻・野菜

| | | |
|----------|-----|------|
| カロリー | 27 | kcal |
| たんぱく質 | 1.6 | g |
| 脂質 | 0.4 | g |
| 炭水化物(糖質) | 5.3 | g |
| 食物繊維 | 2.4 | g |

【材料】 1人分

| | |
|-------------|-----------|
| 海藻ミックス(乾燥) | 15g(大さじ1) |
| カットわかめ | |
| 赤とさかのり | |
| 青とさかのり | |
| キャベツ | 30g |
| 大根 | 5g |
| 人参 | 5g |
| レタス | 10g |
| ノンオイルドレッシング | 20g |

【作り方】

- ① 海藻ミックスは湯通しておく。
- ② キャベツ・大根・人参は千切りにしておく。
- ③ レタスは一口大にちぎる。
- ④ ③→②→①の順で器に盛り付ける。



☆8品目入りのクリームシチュー風
肉・魚・貝・豆類・卵・乳製品・油脂・野菜

| | | |
|-------|------|------|
| カロリー | 497 | kcal |
| たんぱく質 | 42.6 | g |
| 脂質 | 22.6 | g |
| 炭水化物 | 29.1 | g |
| 食物繊維 | 6.7 | g |

【材料】 1人分

| | |
|--------------|---------------|
| レタス | 60g(大2枚) |
| 鶏もも肉 皮なし | 50g |
| ほたて貝(水煮缶ほぐし) | 20g |
| サーモン(生) | 50g(小1/2切) |
| うずら卵(水煮缶) | 30g(3個) |
| マッシュルーム(水煮缶) | 30g |
| 玉ねぎ | 50g(1/4個) |
| 人参 | 60g(小1/2本) |
| かぶ | 40g(中1/2個) |
| ブロッコリー | 30g(2房) |
| オリーブ油 | 4g(小さじ1) |
| 白ワイン | 15g(大さじ1) |
| 牛乳 | 210g(1カップ) |
| コンソメ | 3g |
| 水 | 150cc(2/3カップ) |
| 粉チーズ | 2g(小さじ1) |
| 塩・胡椒 | 少々 |

【作り方】

- ① レタスは湯通しをして、冷水につけて色止めする。
- ② ブロッコリーは下茹しておく。
- ③ 鍋に油を入れ、玉ねぎ・人参・かぶを炒め、鶏肉・サーモンを加えて更に炒める。
- ④ ③にワインを入れ、水・コンソメを加えて煮込む。
- ⑤ アクを取り、マッシュルーム・うずら卵・牛乳を加える。
(マッシュルーム缶は汁も使います)
- ⑥ 粉チーズを入れ、こくを出す。
下茹したブロッコリー加え、塩・胡椒で味を整える。
器に盛り付け、①のレタスを盛り付ける。