

## 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とお便利です。

### ■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。