

カロリー控えめの肉料理

(材料は全て1人分です)

材料表に記した分量は 1 カップ=200cc、大さじ 1=15cc、小さじ 1=5cc、ミニスプーン 1=1cc です。



■**主食 ご飯** 110g エネルギー 163kcal 塩分—g

■**主菜 鶏ささみの和風チーズロール** エネルギー184kcal 塩分 1.2g

【材料】

- 鶏ささみ 2本(80g) 酒 小さじ1 プロセスチーズ 25g みつば 5g のり 1/4枚 にんじん 5g プチトマト 小3個 レタス 2枚 A(しょうゆ 小さじ1/2 練りわさび 適量)

【作り方】

- ささみは筋を取り、観音開きにし、酒をふっておく。
- チーズは拍子切りにする。みつばは、ささみの幅に切る。にんじんは千切りにしてさっとゆでる。
- ささみは2本を一組にし、向きを互い違いにして少し重ね四角形にする。上にのりを敷き、チーズ、にんじん、みつばをのせ、手前からくるくる巻く。
- 3をアルミホイルで包み、湯を張ったフライパンで6~7分蒸す。
- 蒸しあがったら5等分に輪切りにして盛りつけ、プチトマト、レタスをつけあわせる。わさびじょうゆでいただく。

■**副菜 かぼちゃのコーンソースがけ** エネルギー105kcal 塩分 0.5g

【材料】

- かぼちゃ 80g バター 小さじ1/2 にんにく 小さじ1/4 たまねぎ 20g クリームコーン缶 25g 塩 ミニスプーン 1/4 こしょう 少々

【作り方】

- かぼちゃは一人3個程度になるように切ってゆでる。(蒸してもよい。)
- たまねぎ、にんにくはみじん切りにし、バターで焦がさないようによく炒める。コーン缶をストレーナーでこして皮を除き、これらを合わせて塩、こしょうをしてソースを作る。
- かぼちゃにソースをかけていただく。

■**副菜 みそ汁** エネルギー23kcal 塩分 1.3g

【材料】

- だし汁 150cc みそ 小さじ2弱 いんげん 20g しめじ 20g えのき 20g

【作り方】

- だしに、食べやすく切ったさやいんげんを入れて煮る。ほぼ煮えたところに、しめじ、えのきを入れてさっと煮る。
- みそを溶き入れ、みそ汁を作る。

1食あたり ・エネルギー475kcal ・脂質 10.2g ・カルシウム 222mg ・鉄 2.7mg ・塩分 3.0g ・タンパク質 33.3g