

平成 17 年度 副菜料理をもう 1 品

(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** 150g エネルギー 252kcal 塩分 ーg

■**主菜 鶏ささみのホイル焼き** エネルギー115kcal 塩分 1.1g

【材料】

- 鶏ささみ 80g しいたけ 20g 長ねぎ 40g 酒 小さじ 1 塩 ミニスプーン 1 こしょう 少々
レモン 1 切れ ミニトマト 2 個

【作り方】

6. 鶏ささみはそぎ切りにし、塩・こしょうを振る。しいたけと長ねぎは細切りにする。
7. アルミホイルに長ねぎの半量を敷き、その上に鶏ささみ、しいたけ、長ねぎの順にのせる。
8. 酒をふりかけ、ホイルを包み、少量の水をはったフライパンで 10～15 分中火で蒸し焼きにする。※途中で水を加え、焦がさないようにする。
9. 3 を皿に盛り、くし切りにしたレモンとミニトマトを添える。

■**副菜 キャベツときゅうりの和え物** エネルギー18kcal 塩分 0.8g

【材料】

- キャベツ 60g きゅうり 15g しそ 1 枚 梅干し 小 1 個 酢 小さじ 1 弱

【作り方】

6. キャベツは蒸し器で蒸し、冷めたら一口大に切る。きゅうりは縦半分に切り、ななめ薄切りにする。しそは細切りにする。
7. 梅干しの種を取り除き、包丁で叩き、酢と混ぜ合わせる。
8. 1 と 2 を和える。

■**副菜 クリームスープ** エネルギー138kcal 塩分 1.0g

【材料】

- たまねぎ 30g にんじん 15g ピーマン 10g 油 小さじ 1/4 コンソメ 1/3 個 水 100cc
牛乳 50g 小麦粉 小さじ 1 バター 3g 生クリーム 10g

【作り方】

4. たまねぎ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
5. 鍋に油を熱し、1 を炒め、コンソメと水を加えて煮る。九分ほど野菜が柔らかくなったら、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
6. 常温に置いたバターと小麦粉をよく練り混ぜ、2 に泡だて器で溶かし入れ、濃度を付ける。
7. 生クリームは食べる直前に好みで加える。

1 食あたり ・エネルギー523kcal ・脂質 10.8g ・カルシウム 134mg ・鉄 1.0mg ・塩分 2.9g ・
タンパク質 27.5g