

9品目:レタス丸ごと1週間 4日目



■4日目献立

- ☆えびと鶏の肉団子スープ
- ☆油揚げとレタスの中華炒め
- ☆カプレーゼ

栄養価		
カロリー	520	kcal
たんぱく質	45.3	g
脂質	30.8	g
炭水化物(糖質)	14.3	g
食物繊維	6.9	g

☆ワンポイント☆

えびと鶏の肉団子スープで使用するあさりには事前に砂抜きをしましょう。

時間がない場合は、水煮缶や冷凍ものでも代用可能です。

あさりに多く含まれるビタミンB12はレタスに多く含まれる葉酸とともに正常な赤血球づくりに関わります。

だし汁はあらかじめ、昆布とかつおでとっておきましょう。

肉団子で使用するわかめは乾燥ひじきで代用してもOKです！



☆えびと鶏の肉団子スープ

肉・魚・豆類・卵・海藻・野菜

カロリー	277	kcal
たんぱく質	32.7	g
脂質	12.4	g
炭水化物(糖質)	7.6	g
食物繊維	4.9	g

【材料】 1人分

豆腐(絹ごし)	40g	
鶏ひき肉	50g	
むきえび	40g(8尾)	} A
カットわかめ	1g	
あさつき	1g(1本)	
卵(小)	20g(1/3)	
あさり(殻付き)	70g(8~9個)	
だし汁	250cc	
醤油	2g(小さじ1/3)	
酒	2g(小さじ1/2弱)	
みりん	2g(小さじ1/3)	
卵(小)	30g(2/3)	
ブロッコリー	80g(大4房)	

【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み電子レンジ600Wで20秒~30秒加熱し水気を飛ばす。
- ② ブロッコリーは下茹し、卵は溶き、分ける。
- ③ みじん切りにしたA、鶏ひき肉、①、卵(1/3)を混ぜる。
- ④ だし汁にあさりを入れ、火をつける。生のあさり、生のあさりの場合は殻が開いたら取り出しておく。水煮缶や冷凍の場合は出し汁が沸騰したらあさりを入れ、馴染んだら取り出す。
- ⑤ ④に醤油、酒、みりんを入れる。
- ⑥ ⑤に③をスプーンですくい、落としていく。
- ⑦ アクを摂りながら鶏肉団子が浮いてきたら、④のあさりを戻し入れ、下茹したブロッコリーを入れ味を馴染ませ、残りの卵(2/3)を回し入れる。



☆油揚げとレタスの中華炒め

豆類・油脂・野菜

カロリー	148	kcal
たんぱく質	7.7	g
脂質	11.4	g
炭水化物(糖質)	2.9	g
食物繊維	1.3	g

【材料】 1人分

油揚げ	30g(1/2枚)
レタス	60g(大2枚)
長ねぎ	10g
サラダ油	1cc(小さじ1/4)
醤油	2g(小さじ1/3)
酒	3g(小さじ1/2強)

【作り方】

- ① 油揚げ1/2枚を扇状に切る。
- ② レタスは食べやすい大きさに切る。
- ③ 長ねぎはみじん切りにする。
- ④ 油揚げは両面に焼き色を付ける。
- ⑤ ④をフライパンから取り出し、サラダ油、長葱を入れて炒め、②のレタス、④の油揚げ、醤油、酒を入れて混ぜる。レタスがしんなりしてきたら器に盛る。



☆カプレーゼ 乳製品・油脂・野菜

カロリー	95	kcal
たんぱく質	4.9	g
脂質	7.0	g
炭水化物(糖質)	3.8	g
食物繊維	0.7	g

【材料】 1人分

ミニトマト	50g(5個)
モッツラレチーズ	25g(5個)
オリーブオイル	2g(小さじ1/2)
パセリ(乾)	適量
塩・胡椒	少々

【作り方】

- ① ミニトマトは半分に切る
- ② ①にモッツラレチーズ、塩・胡椒で味を整える。
- ③ 器に②を盛り、オリーブオイル、パセリを振りかける。