

9品目:レタス丸ごと1週間 7日目



☆ワンポイント☆

ミネストローネの野菜は、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！
 ゆで大豆を使用していますが、ミックスビーンズ、ひよこ豆でも代用可能。
 ブロッコリーは栄養価が高いことで知られています。ビタミンCやたんぱく質、ビタミンE、
 葉酸、カリウム、カロテンなどが含まれているので、積極的に摂りたい野菜のひとつです。

■7日目献立

- ☆8品目で作るミネストローネ
- ☆じゃこと海草サラダ

栄養価

カロリー	503	kcal
たんぱく質	43.0	g
脂質	23.5	g
炭水化物(糖質)	30.3	g
食物繊維	11.3	g



☆じゃこと海草サラダ

魚・野菜・海藻

カロリー	30	kcal
たんぱく質	2.7	g
脂質	0.5	g
炭水化物(糖質)	5.0	g
食物繊維	2.4	g

【材料】 1人分

しらす干し	3g
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	30g
キャベツ	5g
大根	5g
人参	10g
レタス	20g
ノンオイルドレッシング	15g

【作り方】

- ① カットわかめ・赤青とさかのりは湯通ししておく。
- 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。
- ⑤ 最後にしらす干しを添える。



☆8品目でつくるミネストローネ
肉・魚・貝・豆類・卵・乳製品・油脂・野菜
カロリー 473 kcal
たんぱく質 40.3 g
脂質 23.1 g
炭水化物 25.2 g
食物繊維 8.8 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)
ベーコン	10g(1枚)
うずら卵(水煮缶)	30g(3個)
マッシュルーム(水煮缶)	30g
ゆで大豆(大豆水煮缶)	15g
玉ねぎ	50g(1/4個)
人参	50g(小1/2本)
かぶ	40g(中1/2個)
ブロッコリー	30g(2房)
ホールトマト(トマト缶カット)	150g
トマトケチャップ	2g(小さじ1/2)
白ワイン	15g(大さじ1)
オリーブ油	4g(小さじ1)
コンソメ	3g
水	150cc(2/3カップ)
とろけるチーズ	15g
塩・胡椒	少々

【作り方】

- ① レタスは湯通しをして、冷水にさらし色止めする
- ② ブロッコリーは下茹しておく。
- ③ 鍋に油を入れ、ベーコン・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、ホールトマト・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・ゆで大豆を加える。
- ⑥ 全体に火が通ったら、トマトケチャップ・塩・胡椒で味を整える。
- ⑦ 器に盛り付け、①のレタス、②のブロッコリーを飾る。
- ⑧ 温かいうちに、とろけるチーズを添える。