

## 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。