



December Menu 12月メニュー



栄養バランスの良い食事で、インフルエンザやウイルス感染症対策をしよう！

ルウを使わずできる♪

★帆立の和風クリームシチュー

【材料：2人分】深さ5cm以上のフライパンか鍋をご使用ください。

※帆立貝柱	6個 (約150g)
玉ねぎ(1個200g)	1/2個
にんじん(1本150g)	1/2本
じゃがいも(1個80g)	1個
バター	10g
水	200cc
コンソメ(顆粒)	小さじ1
牛乳	200cc
みそ	小さじ2
片栗粉	小さじ2
こしょう、乾燥パセリ	お好み

【作り方】

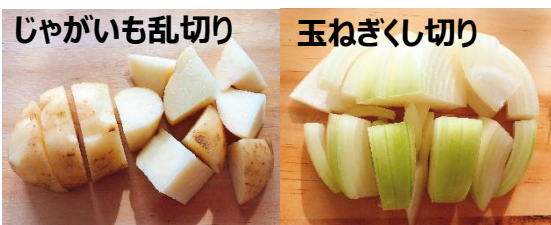
- ①帆立貝柱は一口大に切る。(大きい帆立は厚みを半分にする。) 玉ねぎはくし切り、にんじん、じゃがいもはよく洗い、皮ごと一口大に切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ全体にバターを絡めるように中火で炒める。
- ③水(200cc)を加え、沸騰したら火加減を弱め、コンソメを加えて野菜に火が通るまで、フタをして10分程煮る。(表面がふつふつとする程度の火加減) 野菜に火が通る少し前のタイミングで、帆立を加える。
- ④③に牛乳を加えてひと煮たちさせたら、弱火にしてみそを溶き入れる。
※牛乳は吹きこぼれやすいので、火加減に気を付けながら混ぜてください。
- ⑤片栗粉を大さじ1の水で溶き、④に少しずつ加えて混ぜ、とろみがついたら火を止める。お好みで、こしょうや乾燥パセリをふる。

手作りのシチューは、自分好みの甘さや味の濃さに調整できます。味噌のコクが味のポイント♪



※ベビー帆立や、帆立の缶詰でもOK！

～野菜の切り方～



にんじん乱切り



じゃがいもやにんじんは、皮と実の間に栄養があるので、よく洗って皮ごと使います♪
皮つきのじゃがいもは、うま味も逃げにくいです◎

牡蠣や鮭などの魚介類や、鶏肉でも美味しく作れます！
ゆでたブロッコリーやほうれん草、お好みのきのこ等を加えると彩りや栄養価もさらにGOOD♪

<牡蠣の下処理>



- ・牡蠣むき身 150g
- ・塩 小さじ1/2
- ・片栗粉 小さじ2
- ・水 400ml

- ①牡蠣に塩、片栗粉をふり、全体になじませたら水を加え、優しく混ぜながら汚れを落とし、水を捨てる。
- ②きれいな水で2～3回程すすぎ、キッチンペーパーで水気をとる。

牡蠣シチューの場合、上記レシピ工程で野菜を炒める前に、牡蠣をバターで焼き色がつく程度まで炒めたら取り出し、野菜に火が通ったらシチューに加えます。
鮭や鶏肉シチューの場合は、一口大に切って軽く塩をふってから、牡蠣シチュー同様のタイミングでバターで焼き、シチューに加えましょう◎

野菜ときのこを焼くことで甘味や風味がアップ！

★焼き野菜のさっぱりサラダ

【材料：2人分】

まいたけ(1パック約100g)	50g
パプリカ(1個約130g)	1/2個
オリーブオイル	小さじ1
水菜(1袋約200g)	50g
A レモン汁	小さじ2
A 塩	小さじ1/4
A こしょう	少々
A うま味調味料	5振り
A オリーブオイル	大さじ1

【作り方】

- ①まいたけは食べやすい大きさにほぐす。パプリカはタテ半分になり、4～5mm幅の細切りにする。水菜は3cm長さに切る。
- ②ボウルにAの調味料を混ぜ合わせる。※レモン汁がない場合はお酢でもOK！
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、まいたけ、パプリカを入れ、焼き色がつく程度まで焼き、②のドレッシングに加える。
- ④食べる前に③に水菜を加えて、よく和える。
☆お好みのきのこやれんこん、かぼちゃを焼いて加えたり、水菜をレタスやベビーリーフなどで代用したりして、お家にある野菜でアレンジして作ってください♪

一瓶買うと余ってしまうドレッシング・・・身近な調味料で簡単に作れ、色々なサラダに使えます♪



※ご飯1杯120g(202kcal)の栄養価を含む

1食当たりのエネルギー 539kcal 塩分2.5g たんぱく質量 21.4g 食材費 297円

簡単デザートレシピ！

間食=お菓子になってしまっているそのあなた☺
 食べた後に、罪悪感を感じていませんか？
 間食は3度の食事では摂りきれない
栄養を補う大事な機会です♪
 体に良いデザートを食べるように
 心がけてみましょう！



バナナと片栗粉でつくる！

★もちりバナナパンケーキ

【材料：3枚分（直径7cm程度）】

バナナ（1本100g）	2本
片栗粉	大さじ4
砂糖	小さじ4
サラダ油またはバター	少々
1枚当たりのエネルギー	104kcal

【作り方】

- ①ビニール袋にバナナを入れ、よくつぶす。
- ②①に片栗粉を数回に分けて加えながらよく揉む。砂糖も加えてさらに揉む。
- ③熱したフライパンにキッチンペーパーで薄く油をひき、②のビニール袋の端をはさみで切り、絞りながら生地を3等分に流し入れ、両面焼き色がつく程度まで弱火で焼く。

☆お好みでメイプルシロップやはちみつ、砂糖をかけてお召し上がりください☺



「バナナ」は脳や体のエネルギー源になる糖質の他に、腸内環境を整える食物繊維や、腸内のビフィズス菌を増やすオリゴ糖を含み、便秘が気になる方におすすめの食材です。また余分な塩分を体の外に出してくれるカリウムも含んでいます。



★なめらかココアプリン

【材料：5食分】

調整豆乳	400ml
無糖ココア	大さじ2
砂糖	大さじ4
粉ゼラチン	5g
水	50ml
1人分当たりのエネルギー	89kcal

【作り方】

- ①水(50ml)にゼラチンを加え、ふやかしておく。
- ②小鍋に豆乳を半量(200ml)を入れ火にかけ、温まったらココアを入れ、泡だて器等でよく混ぜる。
- ③②に残りの豆乳(200ml)を加え再度火にかけ、沸騰する直前で火を止め、砂糖とゼラチンを加え全体をよく混ぜる。
 (※沸騰してからゼラチンを入れると固まらない場合もあるので注意。)
- ④容器に注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で固まるまで1時間程冷やす。
 お好みでいちごやホイップクリームで飾り付けしてください♪

【お好みで飾り付け】

いちご
ミントの葉
ホイップクリーム

大豆の栄養を効率よく摂れるのが「豆乳」です。体づくりに必要な、たんぱく質やカルシウムが補給できます。「豆乳」のまろやかさとココアのコクで、低カロリーでも濃厚な味わいになります♪間食を利用して、大豆製品や乳製品、果物を毎日摂るよう意識しましょう！

