

R6 ヘルシークッキング ③④大人の食べ方

2024/9/3/4

ささみの梅しそソース			主 菜	4人分
鶏ささみ(筋なし)	240g	一口大のそぎ切りにし、 かたくり粉をまぶす	《作り方》 ①フライパンにサラダ油を熱し、ささみを色よく焼く。 ②①に④を加え、ささみからめながら火を通す。 ③器にほうれん草を敷き、②を梅ソースとともに盛り付け、青じそを飾る。	
かたくり粉	大さじ1			
サラダ油	大さじ1	種をとりたく	混ぜ合わ せておく	
梅干し	1個			
しょうゆ	小さじ1	ゆでて3cm長さに切る せん切り		
④ みりん	大さじ1			
水	100ml			
ほうれん草	200g			
青じそ	4枚			

タコのカルパッチョ			副 菜	4人分
ゆでタコ	80g	小さめの乱切りにしさとゆでる	《作り方》 ①タコ、玉ねぎ、ミックスビーンズ、きゅうりを④で和える。 ※ワインビネガールの代わりに酢でもよい ※チリパウダーの代わりに一味唐辛子でもよい	
玉ねぎ	50g	うす切りにし水にさらす		
ミックスビーンズ	50g	小さめの乱切り		
きゅうり	1本			
④ レモン汁	大さじ1	混ぜ合わせておく		
ワインビネガー	大さじ1			
④ オリーブ油	大さじ1			
チリパウダー	少々			
塩	小さじ1/3			
こしょう	少々			

キャベツのスープ			副 菜	4人分
キャベツ	60g	ざく切り	《作り方》 ①鍋に④、じゃがいもを入れて煮る。 ②①にキャベツ、しめじを加えてさらに煮る。 ③こしょうで味をととのえ、トマトを入れて火を止める。	
じゃがいも	80g	1cm角切り		
しめじ	50g	小房に分ける		
トマト	50g	1cm角切り		
④ 顆粒コンソメ	小さじ2			
水	カップ2			
こしょう	少々			

	カロリー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミンB1	カルシウム	塩分	レチノール
ささみの梅しそソース	120	16.0	3.9	1.6	0.11	33	1.0	189
タコのカルパッチョ	71	5.9	3.7	1.6	0.05	19	0.5	8
キャベツのスープ	24	1.1	0.2	2.4	0.05	8	0.6	7
計	215	23	7.8	5.6	0.21	60	2.1	204
ご飯(150g)	234	3.8	0.5	2.3	0.03	5	0	0
ご飯(100g)の場合	156	2.5	0.3	1.5	0.02	3	0	0
ご飯(120g)の場合	187	3.0	0.4	1.8	0.02	4	0	0
合計(ご飯150g)	449	26.8	8.3	7.9	0.24	65	2.1	204

1日所要量

1950

50

54.2

18

1.1

650

6.5