

R5 ヘルシークッキング ⑤⑥ワンプレートで栄養バランス

2023/11/13/14

照り焼きチキン アボカドソース			主 菜	2人分
鶏もも肉(皮・脂なし)	120g	一口大に切り、 こしょうふる	《作り方》 ①フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を焼く。 ②①を絡め照り焼きにする。 ③ボウルに⑥を入れ混ぜソースを作る。 ④ベビーリーフ、照り焼きにソースをかける。 ※焼き鳥の串を外して利用しても簡単です。	
こしょう	少々			
サラダ油	大さじ1/2			
④しょうゆ	大さじ1/2	果肉を取り出しつぶす		
⑤みりん	大さじ1/2			
アボカド(完熟)	1/4個			
絹ごし豆腐	1/8丁			
⑥ねりわさび	小さじ1/2			
塩	少々			
こしょう	少々			
ベビーリーフ	20g			

れんこんサラダ			副 菜	2人分
れんこん	50g	皮を剥き	《作り方》 ①鍋に④とれんこんを入れ煮、冷ます。 ②きゅうり、ハムと①を⑥であえる。 ※おせち料理の酢れんこんが余ったら、れんこんサラダに。	
酢	大さじ1	3mm厚さのいちょう切り		
④さとう	小さじ1			
塩	少々			
水	50cc			
きゅうり	1/3本	せん切り		
ハム	1枚	せん切り		
⑥マヨネーズ	大さじ1/2			
すり白ごま	大さじ1/2			
練からし	少々			

簡単キッシュ			副 菜	アルミカップ4個分
卵	1個		《作り方》 ①卵を溶き、牛乳、チーズを混ぜる。 ②アルミカップ4つに小松菜、しめじ、①の卵液を入れ、トースターで15分ほど加熱する。	
牛乳	80cc			
とろけるチーズ	40g			
小松菜	30g	1cmに切る		
しめじ	30g	いしづきをとおり、ほぐす		
(アルミカップ)	4個			

ミニトマトのワイン煮			副 菜	4人分
ミニトマト	12個	湯剥きする	《作り方》 ①④を煮立て、ミニトマトを入れ、煮汁が半分になるまで煮詰め、火を止め、冷ます。 ※ 汁ごと2,3日保存できます。	
④さとう	大さじ4			
赤ワイン	75cc			
水	100cc			

	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
照焼チキンアボカドソース	165	15.0	9.9	1.4	0.11	28	0.9	29
れんこんサラダ	100	3.1	6.7	1.1	0.10	48	0.4	8
簡単キッシュ	62	4.8	4.5	0.4	0.04	111	0.3	90
ミニトマトのワイン煮	33	0.3	0.0	0.4	0.02	5	0.0	24
雑穀ごはん(100g)	161	3.0	1.4	1.8	0.13	6	0.0	0
計	521	26.2	22.5	5.1	0.4	198	1.6	151.0