




野菜たっぷり！クリスマスのおもてなしメニュー

エネルギーダウンと盛り付けのひと工夫


カラダ塾(体重コントロール) 令和3年12月15日(水) 羽村市保健センター

★主菜 鶏と里芋のクリーム煮

材料	2人分量	作り方
鶏もも肉(皮なし)	180g 大1枚	 <p>① 里芋→ 1cm厚の輪切りにして下ゆでする。 にんじん→ いちょう切りにして下ゆでする。 ブロッコリー→ 小房に切ってゆでる 玉ねぎ→ 薄切り 鶏肉→ 一口大に切ってにんにくをまぶす。 ② フライパンに鶏肉を入れ、中火で焼く(油なし)。 片面に焼き色が付いたら、玉ねぎを加えて炒める。 ③ 里芋、にんじん、牛乳、水、コンソメを加え、沸騰したら フタをし、中火で約10分煮る。 ④ フタをとり、塩、ブロッコリーを加える。 牛乳にとろみがついたら器に盛り、チーズをのせる。</p>
にんにく(おろし)	6g チューブ3cm	
里芋	正味150g 中3個	
玉ねぎ	120g 大1/2個	
にんじん	40g 1/3本	
牛乳	150g 3/4カップ	
水	50ml 1/4カップ	
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2	
塩	2g 小さじ1/2	
ブロッコリー	60g 1/4株	
ピザ用チーズ	20g 大さじ2	



1人分栄養価 エネルギー268kcal 蛋白質22.3g 脂質9.3g 食塩相当量1.8g カルシウム196mg

★副菜 リースサラダ

材料	2人分量	作り方
サニーレタス	80g 2枚	 <p>① サニーレタス→ 食べやすくちぎる きゅうり→ お好みの切り方で切る ② 皿にリース状に盛り、 ミニトマト、ひよこ豆を飾る。 ③ マヨネーズ、トマトケチャップ、 ヨーグルトを混ぜて器に入れ、皿の中央に置く。</p>
きゅうり	60g 1/2本	
ミニトマト	60g 4個	
ひよこ豆(ゆで)	40g 1/2カップ	
マヨネーズ	8g 小さじ2	
トマトケチャップ	5g 小さじ1	
ヨーグルト	10g 小さじ2	

1人分栄養価 エネルギー80kcal 蛋白質2.5g 脂質3.5g 食塩相当量0.1g カルシウム54mg

★主食 パセリコーンライス

材料	2人分量	作り方
ごはん	250g 茶碗軽く2杯	  <p>① ごはんにバターと塩を加えて混ぜる。 ② さらにコーンとパセリ(みじん切り)を加えて 混ぜる。 ③ 盛り付ける。</p>
スイートコーン	25g 大さじ2	
バター	8g 小さじ2	
塩	0.5g ひとつまみ	
パセリ(みじん切り)	2g 少々	

1人分栄養価 エネルギー234kcal 蛋白質2.8g 脂質3.3g 食塩相当量0.3g カルシウム7mg

一食分の栄養価 エネルギー 582kcal 蛋白質 27.6g 脂質 16.1g 食塩相当量2.2g カルシウム257mg

★ エネルギーを控えめにするコツ ★

- ・鶏肉を皮なしにチェンジ！
- ・生クリームを使わずに牛乳で！

★ 普段の料理をクリスマス風に！「映え」アイデア ★

- ・にんじんを星形にカット♪
- ・野菜をリース型に盛り付け♪
- ・ごはんをラップで包み、ボール状にして、かわいくラッピング♪