

1月のバランス献立

寒い日は、鍋物やシチュー等の汁物はとても身体が温まります。クリーム煮は、具材の野菜はなんでも良く、コンソメと牛乳でも簡単にできます。お好みによってとろみをつけてください。ベーコンなど加えても美味しいですが、減塩のために量を加減してください。

きのこのサラダのアマニ油は、生活習慣病予防、老化予防、アレルギーにも有用を言われています。火を通さないで使ってください。(Aを市販のドレッシングでも良いですよ)

りんごを煮なくてもと思われるかたもみえますが、色々な食べ方で楽しんでくださいね。
一人分 652 kcal 塩分 2.3 g (ごはん 150 g を含む)



かぶのクリーム煮

一人分 206kcal 塩分 1.3 g

材料 (二人分)

- | | |
|------------|-------------|
| ・かぶ 120g | ・鶏ムネ肉 120g |
| ・玉ねぎ 60g | ・塩 少々 |
| ・コーン 10g | ・おろしにんにく 少々 |
| ・アスパラ 2本 | ・片栗粉 大さじ1 |
| ・バター 大さじ1 | |
| ・水 200cc | ・牛乳 100cc |
| ・固形コンソメ 1個 | ・こしょう 少々 |

作り方

- ①かぶは皮を厚めにむきくし型に、玉ねぎはざく切り、人参は乱切り、アスパラは斜めに切る。アスパラはさっと茹でる。鶏ムネ肉(皮なし)は一口大のそぎ切りにして塩少々をふり、にんにくのすりおろしをぬりし5~10分おいて、片栗粉をまぶす。
- ②鍋にバターを溶かし鶏ムネ肉の両面を焼いて取り出す。
- ③玉ねぎをさっと炒め、かぶと水とコンソメを入れて野菜が柔らかくなったなら、鶏ムネ肉をもどし、牛乳を加え温める。
- ④塩こしょうで味を整え、器にもりアスパラ、コーンをかざる。

きのこサラダ

一人分 80kcal 塩分 1.1 g

材料 (二人分)

- ・生シイタケ 2枚
- ・しめじ 50g
- ・マッシュルーム 2個
- ・舞茸 50g
- ・ハム 2枚
- ・レタス 2枚
- A ・アマニ油 小さじ1
- ・レモン汁 小さじ1
- ・塩 少々

作り方

- ①生シイタケ、しめじ、マッシュルーム、えのきは食べやすい大きさに切りさっと茹でる。
- ②ハム、レタスは太めの千切りにする。
- ③Aを混ぜて、①と②を和える。

りんごのコンポート

一人分 114kcal 塩分 0 g

材料

- ・りんご 半分
- ・レモン 小さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・水 150cc
- ・シナモン 少々

作り方

- ①りんごは皮つきのままイチョウに切る。
- ②材料を全部鍋に入れて、煮詰める。