

10月のバランス献立

今月は、食生活改善推進員の皆さんが行った、噛むカム教室の献立です。豆乳を使ったグラタンで、参加者の皆さんも、食べやすかったです。材料は家にある野菜で良いです。サラダには鶏ささみを加えました。鶏ささみは冷めるまで茹で汁に付けておくと、ふっくら柔らかく仕上がります。寒天に水溶性片栗粉をいれると、食感が柔らかくなります。

※一人分 551kcal、塩分 2.1g (ごはん100g含む)



海老とじゃがいものグラタン

一人分 218 kcal 塩分 1.5g

材料 (二人分)

じゃがいも小 1/2 (160g)
小麦粉大さじ 1
豆乳 80cc
エビ 6尾
しめじ 20g
ブロッコリー 2房
スライスチーズ 2枚
塩、こしょう少々

作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、水から茹でて、柔らかくなったらザルにあげて粗くつぶす。
- ② 小麦粉と豆乳をよく混ぜ、①と混ぜる。
- ③ エビは背ワタを取りさっと茹で、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。しめじは石づきをとり、さっと湯通しする。
- ④ ②の上に③の材料とスライスチーズを乗せトースターで2分ぐらい焼いて焼き目をつける。

鶏ささみのサラダ

一人分 57 kcal 塩分 0.6g

材料 (二人分)

キャベツ 2枚
トマト 1/4個
鶏ささみ 1本
きゅうり 1本
塩 少々
ゴマドレッシング 大さじ 1

作り方

- ① キャベツはざく切りにしてさっと茹でる。きゅうりは千切り、ささみは茹でて細かくさく。
- ② トマトは1cmの角切り。
- ③ ①と②をざっくりと和えゴマドレッシングで和え、塩少々で味を整える。

フルーツ寒天

一人分 58 kcal 塩分 0g

材料 (四人分)

粉寒天 2g
水 250cc
砂糖 50g
片栗粉 小さじ 1
水 小さじ 1
季節の果物 90g

作り方

- ① 寒天を煮溶かし、良くかき混ぜながら1~2分沸騰させ、砂糖を入れて溶かす。
- ② 片栗粉を水に溶いて、①に入れひと煮立したら容器に入れ粗熱がとれたらフルーツをいれ固める。

