

ヘルシーメニュー



☆ ヘルシータコライス

【材料 4人分】			
ごはん	600g	ウスターソース	大さじ 1/2
合びき肉	200g	ケチャップ	大さじ 1
玉ねぎ	中 1 個 (180g)	塩	小さじ 2/3
木綿豆腐	160g	砂糖	小さじ 1 強
おろしにんにく	2g	こしょう	少々
油	大さじ 1	レタス	40g
カレー粉	小さじ 2	トマト	120g
チリパウダー	1.2g	スイートチリソース	12g
		とけるチーズ	28g

【作り方】

- ① レタスは千切りにする。トマトは角切りにして、スイートチリソースで和える。
- ② 玉ねぎはみじん切り、豆腐は水切りしておく。
- ③ フライパンに油を入れ温まったら、にんにく、玉ねぎを加え、軽く炒めたら、合びき肉を加え炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、豆腐を手で崩して、水気が無くなるまで炒める。
- ⑤ ④にカレー粉、チリパウダーを加え炒め、香りが出たら、ウスターソース、ケチャップ、砂糖を加え炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ お皿にご飯を盛り、レタスを敷き、⑤、チーズ、トマトの順にのせる。

☆ クリームシチュー

【材料 4人分】			
えび（冷凍）	80g	水	1 カップ
にんじん	40g（小 1/3 本）	コンソメ顆粒	5g
玉ねぎ	80g（中 1/2 個）	A 牛乳	1 カップ
ブロッコリー	60g（小株 4 個）	A 小麦粉	大さじ 2 弱
バター	小さじ 4	塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① Aを混ぜ合わせておく。えびは解凍しておく。
- ② ブロッコリーは子房に分けてさっとゆでる。にんじんは乱切り、玉ねぎは 1.5cm 角に切る。
- ③ 鍋にバターを溶かし、にんじんと玉ねぎを入れてよく炒め、火が通ったら①のえびを加えて軽く炒め、水・コンソメ顆粒を加えて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったらAを加え、鍋底が焦げ付かないように注意しながら沸騰するまで中火で加熱する。
- ⑤ 沸騰したら弱火にしてブロッコリーを加え、塩・こしょうで味を調える。

☆ もものミルクゼリー

【材料 4人分】			
桃（缶詰）	80g	牛乳	1 カップ
ゼラチン	3g	砂糖	大さじ 2
水	大さじ 2	バニラエッセンス	少々

【作り方】

- ① 桃は 1cm 角に切り、器に入れる。
- ② ゼラチンは水でふやかしておく。
- ③ 鍋に牛乳、砂糖を入れ沸騰直前まで温める。
- ④ 火からおろし、②のゼラチンを加え溶かす。
- ⑤ バニラエッセンスを加え混ぜ合わせ①に流し入れ冷やし固める

☆ 本日の栄養価 ☆

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	野菜量 (g)
644	25.3	20.1	3.8	2.6	130