

# ヘルシー定食

※献立や食材等は仕入れの都合上、変更することもあります。

材 料 名	分 量(2人分)	作 り 方
<b>桜えびと枝豆のご飯(主食)</b>		
米	1合	<b>①</b> 炊飯器にといだ米とだし汁、酒を入れ、1合の目盛まで水を足す。塩と桜えびも加え、普通に炊く。 <b>②</b> ①が炊き上がったら、解凍した枝豆を加えて混ぜる。 <b>③</b> 器に盛り、白ごまをふる。
だし汁	100ml	
酒	大さじ1/2	
塩	少々	
桜えび	5g	
冷凍むき枝豆	40g	
白ごま	小さじ1/2	
<b>春キャベツのみそ汁(副菜)</b>		
春キャベツ	80g	<b>①</b> キャベツはせん切り、油揚げは細切りにする。 <b>②</b> 鍋にだし汁をわかし、油揚げを入れる。 <b>③</b> ②にキャベツを加え、みそを溶き入れる。
油揚げ	20g	
だし汁	300ml	
みそ	小さじ2	
<b>牛肉の七味焼き(主菜)(副菜)</b>		
牛もも薄切り肉	120g	<b>①</b> 牛もも肉は食べやすい大きさに切り、Aに漬けておく。 <b>②</b> フライパンにサラダ油を熱し、漬け汁から取り出した①を焼き、七味唐辛子をふる。 <b>③</b> 皿に食べやすい大きさにちぎったレタスをしき、②をのせ、ゆでたブロッコリーとミニトマトを添える。
しょうゆ	小さじ1・1/3	
みりん	小さじ1/3	
おろししょうが	小さじ1/3	
おろしにんにく	小さじ1/3	
サラダ油	小さじ1	
七味唐辛子	適量	
レタス	40g	
ブロッコリー	40g	
ミニトマト	2個	
<b>豆こんサラダ(副菜)</b>		
ゆで(蒸し)大豆缶	20g	<b>①</b> 大豆とコーンは水気をきっておく。れんこんはさっとゆで、角切りにする。きゅうり、赤パプリカ、チーズも角切りにする。 <b>②</b> Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 <b>③</b> ①と②を合わせる。
ホールコーン缶	10g	
れんこん水煮	30g	
きゅうり	40g	
赤パプリカ	12g	
プロセスチーズ	10g	
ヨーグルト	大さじ1/2	
マヨネーズ	大さじ1/2	
酢	小さじ1	
みそ	小さじ2/3	
砂糖	小さじ1/3	
<b>フルーツゼリー</b>		
フルーツミックス缶	80g	<b>①</b> フルーツミックスは汁気を切っておく。 <b>②</b> 粉ゼラチンは水でふやかしておく。 (※粉ゼラチンの扱いは製品の表示どおりに) <b>③</b> 鍋に水と砂糖を入れて加熱し、砂糖を溶かす。ゼラチンを加え、よく混ぜ、フルーツ缶を入れる。 <b>④</b> ③を器に入れ、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。
粉ゼラチン※	4g	
水	適量	
水	150ml	
砂糖	小さじ2・2/3	

