



1人当たり
エネルギー：655 kcal
たんぱく質：31.9 g
脂質：31.3 g
塩分：2.9 g

フランスパン
鮭のソテー〜クリームソースがけ〜
ブロッコリーとツナのマヨネーズ和え
ミネストローネ
梨のコンポート

鮭のソテー 〜クリームソースがけ〜

282 kcal 塩分 1.0 g

〈材料2人分〉

・ 鮭	2切れ (160g)	・ 豆乳	200 cc
・ 塩こしょう	少々	・ マーガリン	14 g
・ 小麦粉	適量	・ 小麦粉	3 g
・ マーガリン	10 g	・ コンソメ	小さじ1/3
・ たまねぎ	50 g	・ 黒こしょう	少々
・ マッシュルーム	20 g	・ パセリ	適量

〈作り方〉

- ① 鮭は塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。たまねぎは薄切りにし、マッシュルームは石づきを除いて薄くスライスする。
- ② マーガリン14 gを鍋に入れ、たまねぎ、マッシュルームがしんなりするまで炒める。
- ③ しんなりしたら、弱火にし、小麦粉を加える。（小麦粉がダマにならないように注意する）
- ④ 豆乳を加え、コンソメ、黒こしょうで味を整える。
- ⑤ フライパンにマーガリン10 gを熱し、鮭を焼く。
- ⑥ 焼いた鮭を皿に盛り、温めたクリームソースをかける。

ミネストローネ

39 kcal 塩分 0.7 g

〈材料2人分〉

・ にんじん	20 g
・ セロリ	20 g
・ たまねぎ	30 g
・ ベーコン	10 g
・ 水	200 cc
・ トマト缶	50 g
・ コンソメ	小さじ1/2
・ 黒こしょう	少々
・ パセリ	少々

〈作り方〉

- ① にんじん、セロリ、たまねぎは角切りにする。ベーコンは2cmの幅に切る。
- ② 鍋に水、トマト缶、①の材料を加えて、煮る。
- ③ コンソメ、黒こしょうで味を整える。
- ④ お皿に盛り、パセリを飾る。

ブロッコリーとツナの マヨネーズ和え

133 kcal 塩分 0.4 g

〈材料2人分〉

・ ブロッコリー	100 g
・ ツナ	15 g
・ コーン	15 g
・ マヨネーズ	30 g

梨のコンポート

61 kcal 塩分 0 g

〈材料2人分〉

・ 梨	100 g
・ 赤ワイン	60 cc
・ 砂糖	大さじ1
・ 水	60 cc
・ ミントの葉	適量

〈作り方〉

- ① 梨は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に赤ワイン、砂糖、水と切った梨を入れ、クッキングシートを被せて柔らかくなるまで煮る。
- ③ お皿に盛り、ミントの葉を飾る。

フランスパン

140 kcal 塩分 0.8 g

〈材料2人分〉

・ フランスパン	100 g
----------	-------

高カロリーになりがちな洋食をヘルシーに仕上げました。クリスマス気分を味わうことができるメニューです。野菜の量（1人当たり）は135 gです。