

5月



1人当たり
エネルギー：662 kcal
たんぱく質：23.2 g
脂質：21.1 g
塩分：3.2 g

オムライス
ビシソワーズ
彩り具たくさんサラダ
オレンジ

オムライス

479 kcal 塩分 2.2 g

〈材料2人分〉

・ごはん 280 g
・たまねぎ 1/4 個 (60 g)
・にんじん 1/8 本 (15 g)
・ピーマン 1 個 (25 g)
・有塩バター 5 g
・にんにく 2 かけ
・ブラックペッパー 少々
・濃口しょうゆ 小さじ1/2

・卵 2 個
・油 小さじ1
・パセリ 少々
・デミグラスソース 70 g
・牛肉 30 g
・しめじ 24 g
・たまねぎ 60 g
・ケチャップ 小さじ2
・ウスターソース 小さじ2
・赤ワイン 20 cc
・水 70 cc
・オリーブ油 小さじ1

〈作り方〉

★ライス

①たまねぎ、にんじん、ピーマンは5mm程度の角切りにし、みじん切りのにんにくと一緒にバターで炒める。

②①にご飯を加えて炒め、ブラックペッパー、しょうゆで味付けをする。

★デミソース

①たまねぎは2 mm幅にスライスする。

②鍋で、オリーブ油で牛肉を炒め、色が変わったらたまねぎとしめじを加えてたまねぎがしんなりするまで炒める。

③②にデミグラスソース、ケチャップ、水、赤ワイン、ウスターソースを加えて煮込む。

ビシソワーズ

99 kcal 塩分 0.8 g

〈材料2人分〉

・じゃがいも 40 g
・たまねぎ 40 g
・絹ごし豆腐 1/8 丁 (60 g)
・コンソメ 3 g

・有塩バター 3 g
・牛乳 140 cc
・水 100 cc
・塩こしょう 少々
・ブラックペッパー 少々

〈作り方〉

①じゃがいも、たまねぎを薄くスライスし、鍋にバターを入れて材料を炒める。

②たまねぎがしんなりしたら、①に水とコンソメを加えて煮る。じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。

③②と豆腐、牛乳40 ccをミキサーに入れて混ぜる。

④鍋に③と牛乳100 cc、水を加え、火にかけ、沸騰直前に火を止める。

⑤粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

⑥器に注ぎ、ブラックペッパーをちらす。

彩り具たくさんサラダ

38 kcal 塩分 0.2 g

〈材料2人分〉

・トマト 80 g
・キャベツ 120 g
・にんじん 1/8 本 (20 g)
・アスパラガス 2 本 (40 g)
★
・ポン酢 小さじ1
・かぼす果汁 小さじ1強
・オレンジ果汁 小さじ1強
・ゼラチン 3 g
・水 20 cc

★ジュレぽん酢の作り方

①ゼラチンは水20 ccをボウルに入れ、均等に振り入れる。10分ほど置いておく。

②少し温めたポン酢にかぼすとオレンジ果汁を加え、水でふやかしたゼラチンを溶かす。

③ボウルに移し、氷水で周りを冷やしながらかジュレ状に冷やし固める。

オレンジ

46 kcal 塩分 0 g

〈材料2人分〉

・オレンジ 100 g



見た目もお腹も満足
出来るメニューです。
野菜の量 (1人当たり) は
240 gです。