

# ヘルシー献立 クリスマス分

## 献立名



1. ロールパン
2. ビーフシチュー
3. こんにゃく金平
4. ピクルス
5. 簡単ケーキ

(1人分栄養量目安)

エネルギー	612	kcal
たんぱく質		g
脂質		g
塩分相当量	2.0	g

### 1. ロールパン

バターロール … 2個  
(マーガリン入り)

#### 栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
316kcal	5.6g	17.6g	0.9g

### 2. ビーフシチュー

材料  
4人分

こんにゃく … 100g	かぶ … 120g
豆腐 … 120g	酒 … 100g
豚肉 … 100g	すき焼きのたれ … 5+5g
ジャガイモ … 240g	ビーフシチューの素 … 10g
玉ねぎ … 160g	小麦粉 … 5g
人参 … 160g	にんにく
ブロッコリー … 100g	

作り方

- ①こんにゃくはゆでる。豆腐、こんにゃくは豚肉を巻く。
- ②①におろしにんにく+すき焼きのたれ5gで味をつけておく。
- ③野菜にすき焼きのたれ5gをまぶし、レンジにかける。
- ④②に小麦粉をつけて焼く。③を汁ごと加え、酒を加えてアルコールを飛ばし、シチューの素を加え煮て、出来上がり。

#### 栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
205kcal	g	g	0.6g

### 3. こんにゃく金平

材料  
4人分

こんにゃく … 60g	唐辛子
糸こんにゃく … 60g	油 … 1g
すきたれ … 5g	ごま油 … 1g

作り方 ①油で炒めて、すきたれで味を調べて出来上がり。

#### 栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
9kcal	g	g	0.1g

### 4. ピクルス

材料  
1瓶分

だいこん … 200g	酢 … 200g
にんじん … 70g	砂糖 … 50g
きゅうり … 50g	塩 … 5g

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさにカットする。
- ②酢、砂糖、塩を鍋でひと煮立ちさせ、冷めたら①を漬け込む。
- ③②を冷蔵庫で冷やす。

#### 栄養量目安(上記量の1/14のとき)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
19kcal	0.1g	0.0g	0.3g

### 5. 簡単ケーキ

材料  
1人分

たまご … 4個	牛乳 … 50g
小麦粉 … 100g	サラダ油 … 30g
ヨーグルト … 100g	ベーキングパウダー … 小さじ1
三温糖 … 80g	塩 … ひとつまみ

作り方

- ①卵は卵黄と卵白に分けて、砂糖を半分ずつ加え、卵白に塩を加える。
- ②卵黄に砂糖を加え混ぜて、小麦粉、ベーキングパウダーを加え混ぜる。ヨーグルト、牛乳、サラダ油を加え混ぜる。
- ③卵白を泡立てる。
- ④②に③を2回に分けて加え混ぜて、200℃のオーブンで10分150℃で15分焼く。冷まして出来上がり。

#### 栄養量目安(1/16個分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
63kcal	2.1g	1.4g	0.1g