

洋食 01/ 野菜たっぷりミートドリア

「ちゃんと」
食べたい人に
おすすめ

野菜たっぷりミートドリア/れんこんと水菜のサラダ/
かぼちゃとにんじんのポタージュ/グレープフルーツ



野菜たっぷりミートドリア

材料 (1人分)

(ごはん)
精白米 60g
押麦 9g
水適量
(ソース)
青ピーマン 10g
赤ピーマン (パプリカ) 10g
黄ピーマン (パプリカ) 10g
玉ねぎ 10g
マッシュルーム水煮缶詰 10g
豚ひき肉 50g
調合油 小さじ 1/2
A { トマトジュース(無塩) 30g
トマトケチャップ 15g
固形ブイヨン 小さじ 1/3
ホワイトソース 20g
プロセスチーズ 10g
パセリ 1g

作り方

- 1 押麦は、重量の2倍の水でもどしておく。
- 2 水でもどした麦とといだ米を合わせて適量の水で炊く。
- 3 ピーマン、赤・黄パプリカ、たまねぎ、パセリをみじん切りにする。
- 4 フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める。
- 5 ひき肉に火が通ったら、ピーマン、赤・黄パプリカ、たまねぎ、マッシュルームを加え、~~お湯~~に炒める。
- 6 野菜がしんなりしたら、A の材料を加え、全体に水分がなくなるまで加熱する。
- 7 グラタン皿にごはんをしき、⑥のミートソースをかけその上にホワイトソース、ピサ用チーズをのせる。
- 8 余熱したオーブンで、チーズがとけてこんがり色づくまで焼く。
- 9 パセリを彩りよく散らす。

グレープフルーツ

材料 (1人分)

グレープフルーツ
(白肉種) 52.5g
(1個 300g 皮つきの 1/4)

作り方

- 1 グレープフルーツのへたと底を横にして置き、半分に切る。
- 2 半分になったものを、放射線状に4等分する。
- 3 2切れずつ盛りつける

れんこんと水菜のサラダ

材料 (1人分)

れんこん 20g
みずな 15g
枝豆 (冷凍) 10g
ホールカーネルコーン缶 10g
ぶなしめじ 10g
A { オリーブ油 小さじ 1/2
穀物酢 小さじ 3/5
濃口しょうゆ 小さじ 1/2

作り方

- 1 水菜は3cm長さにし、水気を切る。
- 2 れんこんは皮をむき、薄切りにして5分程水にさらし、ざるにあげる。しめじは石づきをとりほぐしておく。
- 3 湯を沸かし、れんこん、しめじ、枝豆をゆで、ざるにあげ水気を切る。
- 4 ①、③の材料とホールコーンをAの調味料で和えて盛りつける。

かぼちゃとにんじんのポタージュ

材料 (1人分)

西洋かぼちゃ 30g
にんじん (皮むき) 20g
玉ねぎ 20g
有塩バター 2g
固形ブイヨン小さじ 1/3
豆乳 60g
食塩 少々
水 60g

作り方

- 1 かぼちゃは種をとり皮をむいて、1cm厚さの一口大に切る。たまねぎはみじん切り、にんじんは皮をむき、薄切りにする。
- 2 鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒める。
- 3 かぼちゃ、にんじんも加え、火が通ったら、水とコンソメを入れてやわらかくなるまで煮る。
- 4 豆乳を加え温度を下げ、ミキサーにかける。
- 5 なめらかになったら鍋にもどし、沸騰させないように温めて、塩を加えて味を調える。



栄養成分 (1人分)

エネルギー 630kcal	炭水化物 88.9g	たんぱく質 22.5g	脂質 19.9g	食塩 2.8g
不溶性食物繊維 6.1g	カルウム 1060mg	マグネシウム 84mg	β-クリプトキサンチン 61μg	ビタミン B6 0.56mg
葉酸 134μg	パントテン酸 2.15mg	ビオチン 11.8μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 14.3 脂質 28.4 炭水化物 57.3	