

洋食 02/

びんちょう鮭のマリネ焼き

ごはん/びんちょう鮭のマリネ焼き/
ささみサラダ/豆乳コーンスープ/いちご



「ちゃんと」
食べたい人に
おすすめ

ごはん

材料 (1人分)

精白米 75g
水適量

作り方

といだ米に適量の水を入れて炊く。

びんちょう鮭のマリネ焼き

材料 (1人分)

びんなが (びんちょう鮭) 50g
セロリー 10g
玉ねぎ 20g
ズッキーニ 20g
にんじん (皮むき) 15g
西洋かぼちゃ 30g
オリーブ油 小さじ2
食塩 少々
白こしょう 少々
レモン 3g
(全果 10g、全果に対する
果汁は 30%)

作り方

- セロリは筋をとり除き斜め薄切り、たまねぎは繊維方向で薄切りにする。
- ズッキーニ、にんじんは縦半分にしておき斜め薄切り、かぼちゃは 7cm 長さで 5mm 程度の厚さで切る。
- レモンはくし形で切る。
- パットにびんちょう鮭を並べ、塩、こしょうをふる。
- 鮭の上にかぼちゃ以外の野菜をのせ、上からオリーブ油をふりかけて 30 分程度おく。
- フライパンに⑤を並べ、空いている所にかぼちゃも並べ、漬けていたオリーブ油を全体にかけて焼く。
- 焼き目がつき、食べやすく火が通ったら、お皿に盛りつけ、レモンを添える。

ささみサラダ

材料 (1人分)

鶏ささみ 25g
レタス 15g
トマト 30g
きゅうり 15g
ブロッコリー芽ばえ 5g
濃口しょうゆ 小さじ1
A オリーブ油 小さじ1
穀物酢 小さじ 4/5
マスタード (粒入り)
小さじ 3/5

作り方

- ささみは筋をとり、沸騰したお湯でゆで、冷めたら食べやすくほぐす。
- レタスは食べやすくちぎり、きゅうりは薄くいちょう切りにする。
- ブロッコリースプラウトは株元を切り落とし洗ってざるにあげる。
- トマトは縦半分に切り、切り口を上にして放射線状に 4 等分に切る。
- A の調味料を合わせてドレッシングを作る。
- 器に①～④を彩りよく盛りつけ、ドレッシングをかける。

豆乳コーンスープ

材料 (1人分)

クリームコーン缶 60g
豆乳 60g
固形ブイヨン 小さじ 1/3
黒こしょう 少々

作り方

- 鍋にクリームコーン缶、豆乳、コンソメを入れ、沸騰させないように加熱する。
- 器に盛り、黒こしょうをふる。

いちご

材料 (1人分)

いちご 29.4g
(M サイズ 2コ 30g)

作り方

へたを切り落とし、盛りつける。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 617kcal	炭水化物 88.1g	たんぱく質 28.5g	脂質 15.3g	食塩 2.9g
不溶性食物繊維 4.4g	カリウム 1044mg	マグネシウム 99mg	β-クリプトキサンチン 67μg	ビタミン B6 0.87mg
葉酸 120μg	パントテン酸 1.86mg	ビオチン 7.6μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 18.5 脂質 22.3 炭水化物 59.2	