

バランス食でヘルスアップ

ごはん(1人分) 100g 168kcal

とり肉のマスタード焼き(4人分) 270Kcal 塩分1.0g

材料

とり胸肉.....80g×4枚
粒マスタード.....大さじ2
マヨネーズ.....大さじ2
こしょう
小松菜.....300g
しめじ.....100g
にんじん.....50g
塩
こしょう
とまと.....200g



作り方

- ① とり肉は1口大のそぎ切りにし、こしょうをふる。
- ② クッキングシートに①をのせ、180～200℃のオーブンで8分焼く。マスタードとマヨネーズを混ぜてぬり、さらにオーブンで5分ほど焼く。
- ③ 小松菜は長さ3cmに切る。しめじは、いしづきを取り、ほぐす。にんじんは、せん切りにする。
- ④ フライパンに油をしき、しめじ・にんじん・小松菜茎葉の順に炒める。塩・こしょうで味をととのえる。くし型に切ったトマトを盛り付ける。

かぼちゃのサラダ(4人分)

90kcal 塩分0.4g

材料

かぼちゃ.....200g
セロリ.....50g
パプリカ.....30g
水菜.....50g
ドレッシング
オリーブオイル.....大さじ1 1/2
酢.....大さじ2/3
塩.....小さじ1/3
こしょう



作り方

- ① かぼちゃは2cm角のサイコロ状に切り、電子レンジで約5分加熱し、軟らかくする。
- ② セロリ、パプリカはうす切りにする。水菜は3cmに切る。
- ③ ドレッシングを合わせ、①と②のセロリ、パプリカを和える。
- ④ 器に水菜を盛り、③を盛り付ける。

コンソメスープ(4人分)

23kcal

塩分1g

材料

たまねぎ……………100g
かぶ……………100g
きゃべつ……………150g
いんげん……………50g
鶏がらスープの素……………大さじ1
水……………3カップ
こしょう



作り方

- ① たまねぎは縦半分にし、5mmの厚さに切る。
- ② かぶは、葉を2cm残し切り、縦半分にしてから5mmの厚さに切る。
- ③ きゃべつは一口大、いんげんはすじを取り、3cmの長さに切る。
- ④ 鍋に水と野菜を入れ煮る。鶏がらスープの素で味付けする。好みてこしょうを振る。

ブラマンジェのとまとジャムソースかけ(4人分)

119Kcal

塩分0.1g

材料

ブラマンジェ

牛乳……………300cc
砂糖……………大さじ3
コーンスターチ……………大さじ3
アーモンドエッセンス(好みて)

とまとジャム

トマトジュース(無塩) 1/2缶80cc
砂糖……………小さじ2
レモン汁……………小さじ1



作り方

- ① 鍋にコーンスターチ、砂糖を入れ牛乳を少しづつ加えながらよく混ぜる。
- ② ①を弱火にかけ木べらでよく混ぜながら煮る。とろみがつき、ふつふつしてきたら火から降ろす。アーモンドエッセンスを加え型に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ③ トマトジュース、砂糖、レモン汁を鍋に入れ木べらでよく混ぜ火にかけ、とろみがつくまで約4分煮詰める
- ④ ②を型から抜き、④をかける。

	エネルギー	塩分
ごはん	168kcal	
とり肉のマスタード焼き	270kcal	1.0g
かぼちゃのサラダ	90kcal	0.4g
コンソメスープ	23kcal	1.0g
合計	551kcal	2.4g
デザート	119kcal	0.1g

