

# 母の日ランチプレート

入院中の患者様へカーネーションのメッセージカードを添えて食事をお出ししました。  
赤いカーネーションの花言葉は「母への愛」です。



1食分合計  
837kcal

食塩  
相当量  
2.7g



Happy Mother's Day



毎日頑張っているママに花束を！

## ブーケサラダ

材料 (作りやすい分量)

お好みの野菜・・・適量  
サニーレタス、水菜、胡瓜、人参、大根、トマトなど  
ワックスペーパー、リボン  
※お好みのドレッシング

作り方

### 1 下準備

胡瓜、人参などはピーラーでリボン状にする。  
リボン状にした野菜はくるくると巻く。

### 2 盛り付け

皿にワックスペーパーをのせ、レタスを敷く。  
ペーパーを巻いて包む。  
巻いた野菜を彩りよく差し込んでいく。



1人分●32kcal ●食塩相当量0.1g

チーズケーキの1/2のカロリーです

## ヘルシーバスクケーキ

材料 15cm丸型1台分

ヨーグルト・400g 水切り  
(水切り後、半量ほどになります)  
砂糖・・・70g  
卵・・・2個  
小麦粉・・・25g ふるう  
レモン汁・・・大さじ1/2  
牛乳・・・200cc (又は植物性ホイップ)



作り方

### 1 下準備

ヨーグルトを水切りする。

### 2 生地を作る

材料を上から順に混ぜる。  
型にオーブンシートを敷き、生地を入れる。  
※オーブンシートは一度くしゃくしゃにする。

### 3 焼く

210°Cに予熱したオーブンで30分焼く。  
型に入れたまま粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。  
□水切り後の液体(ホエー)  
肉を柔らかくする作用があるので捨てずに使いましょう

1人分●85kcal ●食塩相当量0.1g

混ぜるだけで手軽に食物繊維アップ

## 雑穀米

材料 (2合分)

米・・・2合  
雑穀米・・・40g  
1人分●274kcal ●食塩相当量0g

いつものハンバーグを型に入れて焼きます

## ミートローフ

材料 (2人分)

|               |       |            |
|---------------|-------|------------|
| 合挽ミンチ・160g    |       | [調味料]      |
| 玉葱・・・1/3個     | みじん切り | パン粉・・・大さじ2 |
| 人参・・・1/4本     | 5mm角  | 牛乳・・・大さじ2  |
| サラダ油・・・適量     |       | ナツメグ・・・少々  |
| コーン・・・10g     |       | 塩コショウ・・・少々 |
| グリーンピース・10g   |       | 卵・・・1/2個   |
| 添え野菜・・・じゃが芋など |       | 《ソース》      |
|               |       | ハヤシルー・・・1個 |
|               |       | 水・・・適量     |



作り方

### 1 下準備

材料と調味料を混ぜ、ハンバーグの要領でこねる。

### 2 焼く

パウンド型にクッキングシートを敷く。  
①を入れてオーブンで200度、15分焼く。  
焼けたら粗熱をとり、型から取り出して切る。

### 3 ソースを作る

ハヤシルーを箱の表記通りに作る。  
野菜を添える。

1人分●359kcal ●食塩相当量1.3g

## コーンスープ

材料 (2人分)

|   |                 |          |
|---|-----------------|----------|
| A | コーン缶クリーム・・・160g | パセリ・・・適量 |
|   | 牛乳・・・60cc       | コーン・・・適量 |
|   | 水・・・100cc       |          |
|   | コンソメ・・・小さじ1/2   |          |

作り方

### 1 下準備

材料のAをすべてミキサーにかけ、なめらかにする。

### 2 温める

鍋に①を入れ、温める。  
最後にパセリ、コーンを散らす。

1人分●87kcal ●食塩相当量1.2g

