

ごほうびランチ



1食分合計
720kcal

食塩
相当量
3.2g

エビフライ

材料 (2人分)

エビ・・・2尾
塩コショウ・・・少々
揚げ油

[衣用]

小麦粉・・・大さじ1
水・・・大さじ1と1/3
粉チーズ・・・小さじ1
パン粉・・・適量

作り方

1 衣をつける

エビは殻をのけ、切れ目を入れて塩コショウをしておく。
パン粉と粉チーズを混ぜる。
エビを小麦粉と水を混ぜた液にくぐらせ、パン粉をつける。

2 揚げる

油で揚げてエビに火を通す。

1人分●55kcal ●食塩相当量0.2g

生野菜は葉酸などのビタミンが豊富です

グリーンサラダ

材料 (作りやすい分量)

好みの野菜・・・適量

レタス、パプリカ、ブロッコリー、人参など

【キャロットドレッシング】

※作りやすい分量

人参・・・1/4本 すりおろす
酢・・・大さじ2
はちみつ・・・大さじ1/2
薄口醤油・・・小さじ1/2
オリーブ油・・・大さじ1/2
黒コショウ・・・少々



作り方

1 下準備

材料をそれぞれ準備する。
ドレッシングは、すべての材料をよく混ぜる。

2 盛り付ける

野菜を盛り付け、ドレッシングを添える。

1人分●33kcal ●食塩相当量0.1g

余り野菜を切って煮込めば栄養たっぷり

野菜スープ

チキンライスに押し麦をまぜて食物繊維アップ

オムライス

材料 (2人分)

米・・・1合
押し麦・・・20g
鶏もも肉・・・60g 一口小
玉ねぎ・・・1/4個
サラダ油・・・適量

[調味料]

ケチャップ・・・大さじ2
コンソメ・・・小さじ1/4

[きのこソース]

卵・・・2個 薄焼き卵に
サラダ油・・・適量
パセリ・・・適量
お好みのきのこ・・・適量
サラダ油・・・適量
ハヤシルー・・・1個
水・・・適量

作り方

1 チキンライスを作る

米は押し麦を加えて袋の表記通りに炊く。
フライパンに油を熱し、鶏肉、玉葱を炒めて火を通す。
調味料と温かいごはんを加え、全体を混ぜ合わせる。

2 ソースを作る

フライパンに油を熱し、きのこを炒めてルーを加え、
ハヤシルーを箱の表記通りに作る。

3 盛り付け

チキンライスを薄焼き卵で包み、②のソースをかける。パセリをふる

□炊飯器に仕掛けた米の上に、調味料を加えてよく混ぜ、

材料を上のにのせて通常通り炊くと炊込みチキンライスに!

1人分●477kcal ●食塩相当量1.5g

おからをだしでしっとりさせるのがポイントです

おからのポテサラ風

材料 (2人分)

おから・・・40g
(だし 50ccで煮る)
胡瓜・・・1/2本
輪切り塩もみ
玉葱・・・1/4個 スライス
コーン・・・15g
ツナ・・・1/2缶 油を切る

[調味料]

マヨネーズ・・・大さじ1
ホワイトドレッシング・・・小さじ1/2
塩コショウ・・・少々



作り方

1 和える

おからはだし汁で煮て火を通し、よく冷ましておく。

材料を調味料で和える。

1人分●83kcal ●食塩相当量0.4g

季節のフルーツを使ってカラフルに

フルーツゼリー

材料 (2人分)

アガー・・・4g 水・・・200cc
砂糖・・・10g お好みの果物・・・適量

作り方

1 粉類を混ぜる

アガーと砂糖をよく混ぜておく。

2 ゼリー液を作る

水を入れた鍋に①をダマにならないように
少しずつかき混ぜながら入れ、火にかける。
沸騰後1~2分よくかき混ぜながら煮溶かし火を止め粗熱をとる。
器にゼリー液、果物を彩りよく入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

1人分●50kcal ●食塩相当量0g

