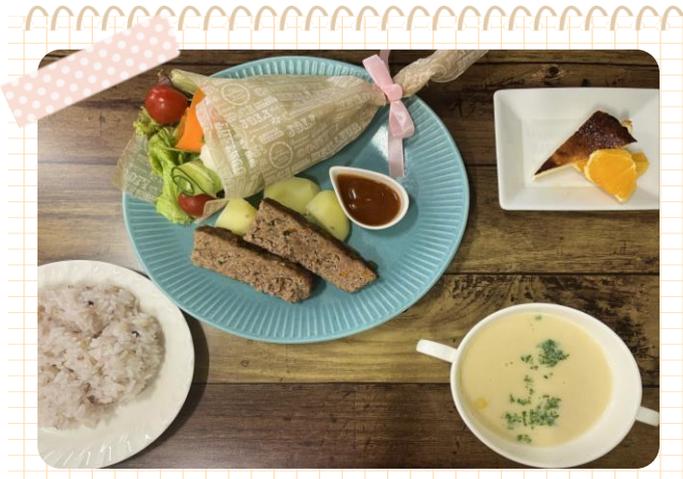


母の日ランチプレート

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

