

L u n c h

昼食

おいしい・ヘルシー!!野菜の旨味たっぷり!!



3品合計	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
	355.0	17.6	15.1	41.7	2.2



ボルシチ

作り方

- ①肉は水で洗って、脂は庖丁で取り除く。食べやすい大きさに切り、鍋に入れ、水を注いで強火でゆでる。沸騰したら火を弱火にして、アクを取り除き、ローリエ、にんにくを加え、1時間ほど煮る。
- ②玉ねぎは二つ割、人参は4つ割、キャベツは大きく切り分け、セロリは7~8cmの長さに切る。
- ③①の肉が柔らかくなったなら、②の野菜とトマトの水煮、洋風だしを加え、アクを取りながら柔らかくなるまで煮る。
- ④ビーツは1cm幅くらいに切り、ブロッコリーは小房に分けて彩り良くゆでる。
- ⑤③にビーツ、はなびらたけを加えて、5分くらい煮たら、最後に塩、コショウを加えて味をととのえる。
- ⑥器に盛り付け、上にブロッコリーをのせる。

ワンポイントアドバイス!!

- ①肉は繊維に直角になるように切ります。
- ②ビーツとはアカザ科で砂糖をとる甜菜の仲間。赤い色をしたかぶのような形で独特の甘味があり、ボルシチには欠かせない野菜です。
- ③ビーツは缶詰の汁も一緒に加えます。煮込みすぎると色が抜けるので、仕上げに入れます。
- ④圧力鍋で肉をゆでると短時間で柔らかくなります。

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
塩	0.5		0	0	0	0	0.5
ごしょう	0.1		0	0	0	0.1	0
にんにく	3		4	0.2	0	0.8	0
たまねぎ	40	中1/5個	15	0.4	0	3.5	0
にんじん	30	中1/5本	11	0.2	0	2.7	0
キャベツ	60	中1葉	14	0.8	0.1	3.1	0
スライスビーツ(缶詰)	30		13	0.5	0	3.1	0
ブロッコリー	20	小房1~2個	5	0.7	0.1	0.9	0
トマト水煮(缶詰)	80		16	0.7	0.2	3.5	0.6
豚肩ロース肉	50		113	9.3	7.9	0	0.1
セロリ	10		2	0.1	0	0.3	0
洋風だし	50		3	0.7	0	0.2	0.3
はなびらたけ	10		2	0.1	0	0.2	0
水	400						
TOTAL	783.6		198	13.7	8.3	18.4	1.5



きゅうりの ヨーグルトサラダ

作り方

- ①きゅうりは皮をむき、5mm厚さに輪切りする。ミニトマトは縦半分に切る。
- ②ボウルにヨーグルト、レモン汁、塩を入れて混ぜ、①を加えて和える。
- ③お皿に盛り付け、ディル（パセリでも可）を飾る。

食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
きゅうり	20	中1/7本	3	0.2	0	0.6	0
ミニトマト	30	2~3個	9	0.3	0	2.2	0
無糖ヨーグルト	15		9	0.5	0.5	0.7	0
レモン 果汁	1		0	0	0	0.1	0
塩	0.5		0	0	0	0	0.5
ディル							
TOTAL	66.5		21	1	0.5	3.6	0.5

くるみパン

作り方

- ①くるみはトッピング用を取り分けて、残りはみじん切りにする。
- ②薄力粉とベーキングパウダーは合わせて、ふるいにかける。
- ③ボウルに牛乳、甘味料（カロリーゼロ）、無糖ヨーグルトをいれて混ぜ合わせ、溶かしバターを加えて混ぜる。
- ④③に②を加えてゴムベラで混ぜ、粉っぽさがなくなり、ほぼまとまってきたら、刻んだくるみを加える。手粉用の薄力粉をしっかりつけた手で生地をひとまとめにする。
- ⑤④の生地をカップにいれて、表面に筆で溶き卵をぬり、トッピングのくるみをのせる。
- ⑥180度に熱したオーブンで12~13分くらい焼く。



食品名	分量 (g)	参考分量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
薄力粉	17		63	1.4	0.3	12.9	0
ベーキングパウダー	0.6		1	-	0	0.2	0.1
牛乳	7.5		5	0.2	0.3	0.4	0
甘味料(カロリーゼロ)	3.3		0	0	0	3.3	0
無糖ヨーグルト	5		3	0.2	0.2	0.2	0
くるみ	3	1/2個	20	0.4	2.1	0.4	0
卵	4		6	0.5	0.4	0	0
バター	3.6		27	0	2.9	0	0.1
薄力粉(手粉用)	3		11	0.2	0.1	2.3	0
TOTAL	47		136	2.9	6.3	19.7	0.2