

秋のご飯でスキンケア!!

～秋は乾燥の季節。コラーゲンを含む食材でお肌を守ろう～

この食事は何点かな…?



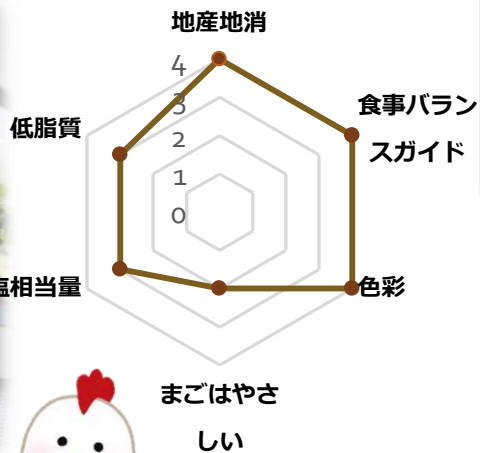
ご飯

鶏肉と色とりどりの野菜の照り煮

ほうれん草ともやしのからし和え

ミルクスープ

栗の豆乳プリン



材料と分量 (1人分) ・ 作り方

<ご飯>

精白米 80g

- ①米は洗って30分以上浸水させ、水気を取る。
- ②炊飯器で炊く。炊きあがったらお茶碗によそる。

<鶏肉と色とりどりの野菜の照り煮>

若鶏の手羽元 50g
 にんじん 20g
 玉ねぎ 20g
 ピーマン 20g
 赤ピーマン 10g
 大根 20g
 水 100g
 しょうゆ 小さじ2強(12g)
 砂糖 小さじ1強(8g)
 みりん 小さじ1強(8g)

- ①にんじん、ピーマン類は一口大に切る。
- ②玉ねぎは薄切り、大根は厚めのいちよう切りにする。
- ③フライパンに、水と調味料とにんじん、②いれて火にかける。
- ④ぐつぐつとしてきたら、手羽元を真ん中に入れ、落とし蓋をし、水分がなくなるまで煮込む。
- ⑤ピーマンを入れ、水分がなくなったら、タレをからめて器に盛り付ける。

<ほうれん草ともやしのからし和え>

ほうれん草 30g
 もやし 30g
 糸寒天 0.5g
 ごま 1.5g
 砂糖 小さじ1弱(1g)
 ごま油 小さじ1弱(2g)
 穀物酢 小さじ1(4g)
 からし 小さじ1弱(1.5g)

- ①ほうれん草をたっぷりのお湯で茹で、水気を取り、3cm幅に切る。
- ②もやしはさつと茹でる。糸寒天は水で戻しておく。
- ③具材をボウルに入れ、調味料を合わせる。
- ④よく和え、器に盛り付ける。

<ミルクスープ>

キャベツ 20g
 玉ねぎ 10g
 ブロccoli 10g
 コーン 5g
 水・牛乳 100g・50g
 顆粒だし 1g
 味噌 小さじ1(4g)

- ①キャベツと玉ねぎは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーはさつと茹でて、小さくわける。
- ②鍋に水、顆粒だし、具材を入れ中火で煮る。
- ③具材が柔らかくなったら牛乳を入れて火を止める。味噌を溶き入れる。

<栗の豆乳プリン>

甘栗 40g
 砂糖 小さじ2強(12g)
 粉ゼラチン 小さじ1弱(2g)
 豆乳 80g

- ①ボウルに水を入れ、粉ゼラチンをふやかしておく。電子レンジで溶かす。(600w10秒)
- ②甘栗と豆乳、砂糖をミキサーにかけ①と合わせる。
- ③プリン型に流し、冷やし固める。

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
747kcal	25.3g	17.7g	129.0g	2.9g