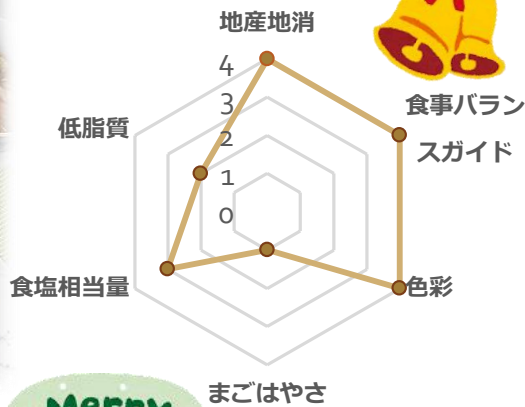




クリスマスもカロリー控えめ!! ～楽しいクリスマス、低カロリーの ディナーをおいしく召し上がれ!!～



この食事は何点かな…?



フランスパン

ローストビーフ

グレープフルーツのマリネ

ミネストローネ

いちごのミニパフェ

Merry Christmas



材料と分量 (1人分) ・ 作り方

<フランスパン>
フランスパン 70g

<ローストビーフ>
牛肉のヒレ肉 60g
クレソン 10g
ミニトマト 20g
油 小さじ1弱 (1g)
食塩 0.3g
こしょう 少々
にんにくおろし 小さじ1弱(1g)
わさび 小さじ1弱(1g)
しょうゆ 小さじ1弱(1g)
料理酒 小さじ1弱(3g)

- ①牛肉にフォークで数カ所穴をあけ保存袋に入れ、食塩、こしょう、にんにくおろしを入れてもみ込み、15分ほど置く。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、保存袋ごと入れ牛肉が白っぽくなるまで煮る。火を止め、蓋をして20分ほど置く。
- ③保存袋から牛肉を取り出し、油を引いたフライパンで中火で焼く。
- ④わさび、しょうゆ、料理酒で和風ソースを作り、ローストビーフの上に添える(かける)。

<グレープフルーツのマリネ>

キャベツ 20g
にんじん 10g
レッドキャベツ 20g
グレープフルーツ 20g
オリーブ油 小さじ1(5g)
穀物酢 小さじ1(5g)
砂糖 小さじ1弱(3g)
食塩 小さじ1弱(1g)

- ①キャベツは一口大、レッドキャベツはせん切りにする。
- ②にんじんはせん切り、グレープフルーツは皮をむいて一口大に切る。
- ③オリーブ油と穀物酢、砂糖、食塩をよく混ぜる。
- ④ボウルに具材と③を入れ、軽く和える。

<ミネストローネ>

玉ねぎ 20g 水 130g
にんじん 10g 洋風だし 小さじ1弱
ブロッコリー 10g 食塩 小さじ1弱
ゆで大豆 5g しょうゆ 少々
マカロニ 5g
ホールトマト 30g

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、ブロッコリーは子房に分けて茹でる。
- ②マカロニはたっぷりのお湯で固めに茹でる。
- ③水に具材を入れ一煮立ちさせ、ホールトマト、調味料を入れる。
- ④具材が柔らかくなったら完成。

<いちごのミニパフェ>

カステラ 30g
生クリーム 10g
砂糖 小さじ1(5g)
いちご 20g

- ①カステラは細かく2cm角位に切る。
- ②ボウルに生クリームと砂糖を入れ泡立てる。
- ③グラスにカステラを入れ、半分に切ったいちごと生クリームで飾る。

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
634kcal	26.8g	21.3g	87.1g	3.1g

