

# 飲みすぎた次の日はリセット食!!

～忘年会！いっぱい食べて、飲んでなんぼさあ～



たらときのこの雑炊

さつまいもと根菜のサラダ

ナタデココフルーツ

この食事は何点かな…？



材料と分量（1人分）・作り方

〈たらときのこの雑炊〉

精白米	60g
たら	90g
卵	30g
しめじ	20g
生しいたけ	20g
こねぎ	10g
絹ごし豆腐	55g
水	250g
鶏がらだし	4g
薄口しょうゆ	7g
みりん	4g
食塩	0.1g

- ①米は普通に炊く。しめじをほぐし、生しいたけはスライスする。
- ②沸騰させたお湯に鶏がらだし、しょうゆ、みりんを入れ、たらを3分ほど茹でる。
- ③たらに火が通ったら一度取り出し、炊いたご飯ときのご類を入れる。
- ④豆腐をちぎりながら加えて少し煮たら、溶き卵をまわし入れる。
- ⑤塩で味を調整したら茹でたたらを入れ、軽く混ぜる。
- ⑥小口切りにしたこねぎを上盛りにして完成。

〈さつまいもと根菜のサラダ〉

さつまいも	60g
ごぼう	20g
にんじん	30g
水菜	20g
れんこん	25g
カットわかめ	1g
和風ドレッシング	15g
ごま	4g

- ①さつまいもは5mm位のいちよう切り、ごぼうはさがさぎ、にんじんは千切り、れんこんはいちよう切りにし、わかめは水で戻しておく。
- ②さつまいも、ごぼう、にんじん、れんこんは茹でる。
- ③水菜は食べやすい大きさに切る。
- ④②と③の材料を混ぜ合わせてお皿に盛りつけ、ドレッシングをかけ完成。

〈ナタデココフルーツ〉

なし	30g
グレープフルーツ	25g
オレンジ	25g
ナタデココ	25g
上白糖	5g

- ①なし、グレープフルーツ、オレンジは食べやすい大きさに切る。
- ②カットしたフルーツに分量の砂糖を加えて混ぜる。
- ③器にナタデココとフルーツを盛りつけたら完成。

一口メモ

お酒はゆっくりと食事と一緒に飲むこと！がポイントです。そうすることで飲みすぎの予防にもつながります。飲んで食べすぎた翌日は、消化の良いおかゆやうどんなどの炭水化物を摂るとよいでしょう。果物類も二日酔いの解消に有効です。

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
617kcal	31.6g	10.7g	105.4g	2.4g