

お餅ヘルシーリメイク料理!!

～ 余ったお餅はいつものレシピに ～



この食事は何点かな…?



材料と分量 (1人分) ・作り方

<お餅が入ったかぼちゃみそグラタン>

- もち 90g
- かぼちゃ 65g
- ブロッコリー 15g
- 鶏もも肉 40g
- じゃがいも 30g
- みそ 3g
- 牛乳 80g
- 塩 0.1g
- こしょう 0.01g
- オリーブオイル 3g
- パセリ 0.01g
- プロセスチーズ 15g

- ① もちは4等分して水にくぐらせ、水気を切ったら、グラタン皿に並べる。ラップをせずに電子レンジで1分位温める。
- ② かぼちゃとブロッコリーは一口大に切り、茹でておく。茹でたかぼちゃは、ペースト状にしてみそを加えてよく混ぜておく。
- ③ 鶏もも肉とじゃがいもは一口大に切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルをしき、鶏肉を炒め、牛乳、塩、こしょうを加える。これを①の上のにのせ、さらにブロッコリー、じゃがいもをのせる。
- ⑤ 最後にかぼちゃみそを全体に伸ばし、チーズをのせたら、180℃のオーブンで10分ほど焼いて完成。



<海藻と豆腐のサラダ>

- カットわかめ 2g
- とさかのり 0.5g
- きゅうり 20g
- トマト 25g
- 絹豆腐 20g
- ポン酢 3g
- ごま油 2g
- いりごま 1g

- ① わかめととさかのりは、水で戻しておく。
- ② トマトはくし切り、きゅうりは斜めにスライス切りにする。
- ③ 豆腐を一口サイズに切る。
- ④ 材料を全てボウルに入れ、ポン酢とごま油で和える。器に盛ったら、いりごまをふる。



<オニオンスープ>

- たまねぎ 20g
- 乾燥しいたけ 1g
- 水 150g
- コンソメ 2g
- 塩 0.4g
- こしょう 0.01g
- オリーブオイル 2g

- ① 分量の水に乾燥しいたけを入れてもどしておく。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ ①からしいたけをとりだして5mm幅に切る。再び鍋に戻して、たまねぎと一緒に火にかける。
- ④ 火が通ったら、コンソメ、塩、こしょうで味を整え、仕上げにオリーブオイルをいれて完成。



<ゆずゼリー>

- ゆず 1個 (果汁と水で100cc)
- ゼラチン 2g
- はちみつ 5g
- 砂糖 3g

- ① ゆずの上のほうを切り落とし果汁を絞り、果肉は取り除く。
- ② 果汁の量と水の量が合計で100ccになるよう調節し鍋に入れ、沸騰したら火を止めゼラチンを入れ溶かす。
- ③ はちみつと砂糖を入れゆずの皮に流しいれ、冷やしたら完成。



お餅が入ったかぼちゃみそグラタン

海藻と豆腐のサラダ

オニオンスープ

ゆずゼリー

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
587kcal	23.3g	19.1g	89.4g	2.2g