

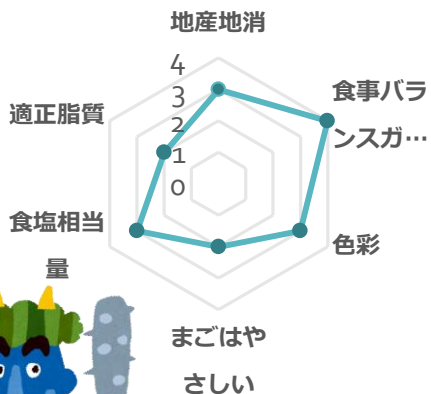


福を呼ぶ！豆料理

～お豆を食べて、邪気払い！！～



この食事は何点かな…？



ご飯

鶏もも肉と大豆のトマト煮

かぼちゃとさつまいものサラダ

冬野菜のほっこりスープ

フルーツ杏仁

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
790kcal	26.6g	24.8g	124.7g	2.7g

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 中村ももか 渡辺千那 (イラスト出典 いらすとや)

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。炊きあがったらお碗に盛る。

<鶏もも肉と大豆のトマト煮>

鶏もも肉 70g
たまねぎ 20g
にんにく 2g
ゆで大豆 10g
ゆでひよこまめ 10g
ホールトマト(缶) 100g
コンソメ 1g
トマトケチャップ 2g
塩 0.5g
こしょう 0.01g
サラダ油 3g
ブロッコリー 20g

①鶏もも肉は一口大に切る。

②玉ねぎはくし切りにし、にんにくはすっておく。

③フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを炒め、鶏もも肉を焼く。

④③に焼き目がついたら皿にあげておき、玉ねぎを炒める。

⑤④がしんなりしたら鶏もも肉をフライパンに戻し、ゆで大豆、ゆでひよこまめ、ホールトマト、コンソメ、水50mlを加え煮つめる。

⑥火が通って、水分が少なくなってきたらトマトケチャップ、塩、こしょうを加え少し煮込む。

⑦ブロッコリーはお湯に塩を入れて茹でておく。

⑧お皿に盛り付け、ブロッコリーを添えたら完成！



<かぼちゃとさつまいものサラダ>

かぼちゃ 40g 塩 0.5g
さつまいも 40g こしょう 0.01g
きゅうり 20g はちみつ 3g
マヨネーズ 6g

①かぼちゃはワタを取り一口大に切り、さつまいもも一口大に切る。柔らかくなるまで茹でる。

②きゅうりは小口切りにして塩もみしておく。

③ボールに調味料を入れて混ぜておく。

④①②を③でさっくり混ぜ合わせ盛り付ける。

<冬野菜のほっこりスープ>

かぶ 15g コンソメ 1g
かぶの葉 5g 塩 0.5g
ごぼう 10g こしょう 0.01g
れんこん 20g オリーブ油 2g

①かぶとれんこんはいちょう切り、かぶの葉は2cm幅、ごぼうは1cm幅に切る。

②鍋にオリーブ油を入れてれんこんとごぼうを炒める。水130mlを加え柔らかくなるまで煮る。

③コンソメ、かぶ、かぶの葉を入れ、柔らかくなったなら塩、こしょうで味をととのえる。

<フルーツ杏仁>

いちご 20g
キウイフルーツ 10g
オレンジ 20g
牛乳 70g
粉寒天 1g
砂糖 10g



①キウイフルーツはいちょう切り、いちご、オレンジは角切りにしておく。

②鍋に水50mlを入れ、粉寒天を振り入れながらよく混ぜながら火にかけて沸騰させて溶かす。

③②に砂糖を加えて溶かし火からおろす。少し冷めたら牛乳を加え、ゼリーカップ等に入れて固める。③が固まったら上に①を飾り完成！

