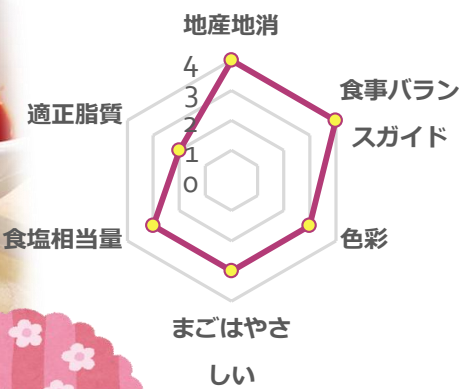


# 卒業おめでとう！頑張ったご褒美料理

～ 進もう、すべてを栄養にして！！ ～



この食事は何点かな…？



## 材料と分量 (1人分) ・作り方

### <春のタンドリーチキンドリア>

精白米	90g	玉ねぎ	20g	有塩バター	5g
水 (米の約1.4倍)	130g	たけのこ(水煮)	20g	薄力粉	5g
鶏むね肉	50g	ブロッコリー	10g	牛乳	70g
カレー粉	1.5g	アスパラガス	10g	食塩	0.2g
おろししょうが	1g	パプリカ(黄)	10g	シュレットチーズ	10g
おろしニンニク	0.5g	オリーブオイル	5g		
ヨーグルト(無糖)	10g	食塩	0.8g		

- ① 鶏肉にAを揉みこみ、オリーブオイルをひいたフライパンで焼き、一度取り出す。
- ② 玉ねぎとマッシュルームを薄切りにし、たけのこ、アスパラ、パプリカは一口大に切る。
- ③ ①のフライパンで②を炒め、①を加え食塩(0.8g)で味を調える。
- ④ フライパンにバターを溶かし、ふるった薄力粉を加えて中火でよく混ぜ、弱火にして牛乳を少しずつ入れ、なめらかになったら食塩(0.2g)を入れてホワイトソースを作る。
- ⑤ 炊いたご飯を耐熱皿に敷き③をのせ、上にホワイトソースをかける。
- ⑥ ⑤にチーズをのせ、200℃のオーブンで焼き目がつくまで約15分加熱する。



### 春のタンドリーチキンドリア

### ブロッコリーサラダ

### 具沢山ミネストローネ

### いちごがのった紅茶ゼリー

#### 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
737kcal	31.0g	24.1g	108.7g	2.9g

山梨学院短期大学食物栄養科 羽畑ゼミ 雨宮由依 北井由実 永坂莉羅 中澤峻平 鳩山菜美希 (イラスト出典 いらすとや)

### <ブロッコリーサラダ>

ブロッコリー	50g
にんじん	10g
サラダ葉	5g
フルクトレッシング	8g
白ごま	1g

- ① ブロッコリーは小房に分け、にんじんは短冊切りにしてそれぞれ茹でる。
- ② サラダ葉は一口大にちぎる。
- ③ 器にサラダ菜を敷き、①を盛り付けドレッシングと白ごまをかける。



### <具沢山ミネストローネ>

カットトマト缶	80g	固形ブイヨン	1g
じゃがいも	10g	食塩	0.2g
キャベツ	20g	オリーブオイル	3g
大豆(水煮)	20g	水	80g
トマトケチャップ	5g	乾燥パセリ	0.1g

- ① じゃがいも・キャベツは1cm角に切り、オリーブオイルをひいた鍋で炒める。
- ② ①にトマト缶、大豆、水を入れ、ブイヨンを加えて加熱する。
- ③ ケチャップと食塩で味を調え、器に盛る
- ④ パセリをかける。



### <いちごがのった紅茶ゼリー>

いちご	50g	粉寒天	0.2g
紅茶(抽出液)	80g	砂糖	5g

- ① 鍋に濃い目に抽出した紅茶と粉寒天、砂糖を入れ、1～2分沸騰させる。
- ② 器に流し入れ、冷やし固める。
- ③ いちごをのせる。

