

忘年会シーズン!!

食べ&飲みすぎリセットメニュー

～ バランス良く食べましょう ～



材料と分量（1人分）・作り方

<ハニーマスタードチキン>

鶏もも肉(皮付き)	70g
マスタード	8g
はちみつ	5g
しょうゆ	5g
こしょう(黒)	0.01g
オリーブ油	3g
赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
オリーブ油	3g

- ①鶏もも肉は、マスタード・はちみつ・しょうゆ・こしょうで下味を付ける。
- ②赤・黄パプリカは、千切りにしオリーブ油で軽く炒める。
- ③②のフライパンにオリーブ油を入れて温まったら、①の鶏肉を焦げ目がつくまで焼く。
- ④皿に③のをのせ、炒めたパプリカを添えたら完成!



<根菜のサラダ>

れんこん	30g
ごぼう	30g
ほうれん草	20g
焼きのり(刻み)	0.5g
マヨネーズ	5g
しょうゆ	5g
ごま(いり)	5g
上白糖	1g

- ①れんこん・ごぼう・ほうれん草はそれぞれ茹でる。
- ②マヨネーズ、しょうゆ、いりごま、砂糖をボールに入れて混ぜておく。
- ③①の茹でた野菜は食べやすい大きさに切る。
- ④②と③を和える。
- ⑤お皿に盛り付け、最後に刻みのりを上からかける。



<きのこのスープ>

ぶなしめじ	20g
えのきたけ	15g
生しいたけ	20g
コンソメ	0.3g
食塩	0.3g
水	150g

- ①鍋に、分量の水をいれる。
- ②ぶなしめじ、えのきだけ、生しいたけは食べやすい大きさに切り、①に入れて煮る。
- ③火が通ったら、コンソメと塩で味を整える。



<みかんのクラッシュゼリー>

みかん	30g
グラニュー糖	8g
粉寒天	0.4g
水	80g

- ①鍋に粉寒天と水を入れてよく混ぜる。
- ②沸騰したら、グラニュー糖を加えてよく混ぜる。
- ③ゼリーカップに入れて固める。
- ④固まったら、フォーク等を使って崩し、みかんを加えて軽く混ぜる。



この食事は何点かな…?



ハニーマスタードチキン

根菜のサラダ

きのこのスープ

みかんのクラッシュゼリー

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
721kcal	23.5g	21.9g	112.5g	2.8g

お酒の影響を受けやすい3つの要因は、年齢・性別・体質と言われています。飲酒前、飲酒中に食事をとったり、飲酒の合間に水を飲んだりしながら、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。