忘年会シーズン!! 食べ&飲みすぎリセットメニュ バランス良く食べましょう ~



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	23.5 g	21.9 g	112.5 g	2.8 g

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 荻野楓 長田愛加 小林みん(イラスト出典 いらすとや)

材料と分量(1人分)・作り方

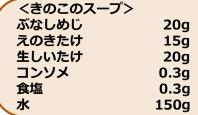
1311 (-23 1-	, ,,,
くハニーマスタード	チキン>
鶏もも肉(皮付き)	70 g
「マスタード	8g
」はちみつ	5 g
しょうゆ	5 g
しこしょう(黒)	0.01g
オリーブ油	3 g
赤パプリカ	20 g
黄パプリカ	20 g
オリーブ油	3 g

- 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	20 g
焼きのり(刻み)	0.5g
「マヨネーズ	5 g
しょうゆ	5 g
ごま(いり)	5 g
上白糖	1 g

- 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。



- ①鍋に、分量の水をいれる。
- ②ぶなしめじ、えのきだけ、生シイタケは食べやすい 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>

80a

みかん 30a グラニュー糖 8 a 粉寒天 0.4g

- 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。

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。

