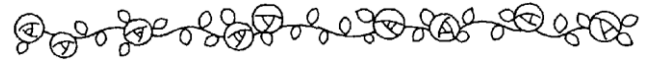
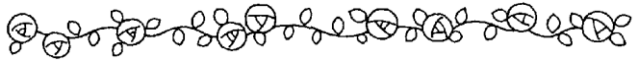


テーマ：手早く出来るバランス料理

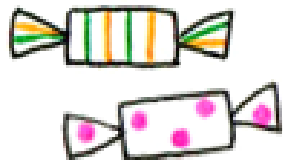
## ～今日の献立～

くるっとミックスサンドイッチ・かぼちゃのつぶつぶスープ・タンドリーチキソ・抹茶白玉フルーツ



## ★くるっとミックスサンドイッチ

<材料(1人分)>	
サンドイッチ用の食パン(12枚切)	3枚 (1枚は15gくらい)
卵	約 1/2 個 (25g)
じゃがいも	約 1/4 個 (20g)
マヨネーズ	5g
きゅうり	約 1/4 本 (20g)
スライスチーズ	約 1/4 枚 (5g)
ハム	約 1/2 枚 (5g)
ノンオイルドレッシング(お好みのもの)	少々 (2g)



## &lt;作り方&gt;

- ① 卵をゆでて殻をむき、フォークなどで細かくする。じゃがいもはゆでてつぶす。卵とじゃがいもをマヨネーズであえる。
- ② きゅうりは皮をむいて長さ 2cm くらいの千切りにしておく(スライサーを使ってもよい)。スライスチーズとハムも 2cm くらいの千切りにする。
- ③ ①と②を合わせ、ノンオイルドレッシングをあわせて、サンドイッチの材料とする。
- ④ ラップを広げて、サンドイッチ用食パンをのせて、③の材料を広げてのせる。ラップをパンの中に巻き込まないように、手前からくるっと巻いて、ラップの端はあめを包む紙のように左右でひねって閉じておく。

## ★かぼちゃのつぶつぶスープ

<材料(1人分)>	
かぼちゃ	60g
玉ねぎ	約 1/5 個 (30g)
油	少々 (0.5g)
低脂肪乳	70g
コンソメ	1g



## &lt;作り方&gt;

- ① かぼちゃのワタと種を取ってから、ゆでやすい大きさに切り、鍋でやわらかくゆでる。ゆでた後ザルにあけて水気をきる。
- ② 玉ねぎは、みじん切りに切る。
- ③ 鍋に油をしき、②の玉ねぎがうす茶色になるくらいに炒める。①のかぼちゃを加えて、低脂肪乳を少しずつ加えながら、かぼちゃをつぶす(マッシャーや木べら等を使用)。
- ④ ③にコンソメを加えて、混ぜて出来上がり。

## ★タンドリーチキン

＜材料(1人分)＞	
鶏もも肉	60g
ヨーグルト	12g
カレー粉	少々(0.4g)
ケチャップ	4g
塩	少々(0.2g)
こしょう	少々
おろしにんにく	1g
油	0.5g
(添え)	
キャベツ	40g
酢	2g
砂糖	2g
ミニトマト	2個(15g程度)

### ＜作り方＞

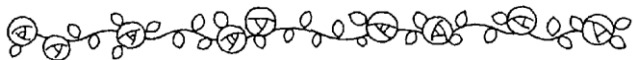
- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切っておく。
- ② Aをボールに入れて混ぜてから①を入れ漬け込む(30分以上)
- ③ フライパンに油をしき②を入れて、ふたをし弱火でじっくり焼き、途中鶏肉を裏返す等して中まで火を通したらお皿に盛り付ける。
- ④ (添え) キャベツは千切りにして、沸騰した湯に入れ茹でる。茹でたらザルにあけて水気を切り冷ます。冷めたら更にビニル手袋をした手で水気を切っておく。
- ⑤ Bをボールに合わせておく
- ⑥ ⑤に④のキャベツを入れ和えてからお皿に盛り付ける
- ⑦ ミニトマトは洗ってお皿に盛り付ける。

## ★抹茶白玉フルーツ

＜材料(1人分)＞	
白玉粉	20g
抹茶	0.5g
水	20g
砂糖	2g
水	5g
キウイ	15g
バナナ	15g

### ＜作り方＞

- ① Cをよく混ぜ合わせてよくこねる。1人4~6個になるように分けて団子状にし、中央をおして円盤状にする。
- ② 鍋に湯をわかし、①をゆでて浮き上がってきたら、水をはったボールの中に入れておく。
- ③ 別の鍋にDを入れて混ぜ中火にかけて砂糖をとかし、冷ましてシロップを作る
- ④ キウイはいちょう切り、バナナは輪切りにきっておく(厚さは5mm程度)
- ⑤ 器に②の抹茶白玉、④のキウイとバナナ、③のシロップを入れたら出来上がり。



### 食事バランスのとり方(例)

- ① 主食(ごはんやパン、めん)
- ② 主菜(魚、肉、卵、大豆製品)
- ③ 副菜(野菜やきのこ、海藻等)

①、②、③の3種類をそろえて食事をとることで、バランスが整いやすいです。

②の主菜も忘れないように毎食とりましょう(1食に、魚や肉なら片手にかかるくらいのくらい、卵なら1個くらい、豆腐なら1/3丁くらい)。

③の副菜は1食に、両手1杯分(加熱した野菜等は片手に1杯分)をとるようにしましょう。