

# 生活習慣病予防のために

～お家で簡単！楽しいクリスマス献立～



主食	
材料	1人分
ロールパン	2個

主菜 鶏肉のマーマレード焼き		
材料	1人分	4人分
鶏もも肉	70g	1枚 (280g)
おろしにんにく	少々	小さじ1
おろししょうが	少々	小さじ2
マーマレード	小さじ1	小さじ4
こいくちしょうゆ	小さじ1	小さじ4
しめじ	10g	40g
黄パプリカ	15g	1/2個 (60g)
赤パプリカ	15g	1/2個 (60g)
サラダ菜	1枚	4枚

## 【作り方】

- ① 鶏肉は皮の部分をフォークで刺して、食べやすい大きさに切っておく。
- ② にんにく、しょうがをすりおろし、マーマレード、しょうゆと合わせて①を30分程度漬け込む。
- ③ サラダ菜は洗っておく。パプリカは種とわたを除き、1cm幅で縦に切る。
- ④ しめじは石づきを除いて、手でほぐす。
- ⑤ 天板にオーブンシートを敷き、②とパプリカ、しめじを並べ、漬けだれを全体に絡めて200度に予熱したオーブンで15分ほど焼く。(フライパンにオーブンシートを敷いて両面焼いてもよい。その場合、漬けだれはとっておき、鶏肉に火が通ってから加え、煮詰める)
- ⑥ 器に鶏肉、パプリカ、しめじ、サラダ菜を盛り付ける。

副菜① ほうれん草とリンゴのサラダ		
材料	1人分	4人分
ほうれん草	30g	1/2束
りんご	20g	1/4個
マヨネーズ	4g	小さじ4

## 【作り方】

- ① ほうれん草は熱湯でゆでて、いったん冷水にさらす。水気をしぼって3cm程度の長さに切る。
- ② りんごは表面をよく洗い、芯を除いて、薄くいちょう切りにする。塩水(分量外)に通して、水気を切る。
- ③ ①、②をマヨネーズで和える。

副菜② 彩りピクルス		
材料	1人分	4人分
かぶ	20g	中1/2個 (80g)
きゅうり	20g	1/2本 (60g)
ミニトマト	2個	8個
塩	少々	ひとつまみ (小さじ1/5)
砂糖	3g	小さじ4
酢	5g	小さじ4

## 【作り方】

- ① かぶ、きゅうりは1.5cm角のキューブ状に切って、塩をして10分ほど置く
- ② ①の水気をペーパーでよく切る。
- ③ ビニール袋に②、ミニトマト、砂糖、酢を入れて、軽くもんでなじませる。空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ ピックに彩りよく刺して盛り付ける。

## スープ

## かぼちゃポタージュ

### 【作り方】

材料	1人分	4人分
かぼちゃ	80g	320g
玉ねぎ	25g	中1/2個 (100g)
水	30cc	1/2カップ強 (120cc)
固形コンソメ	1/4個	1個 (5g程度)
豆乳	40cc	160cc
パセリ (乾)	好みで	好みで

- ① かぼちゃは種と皮を除き、適度な大きさに切る。玉ねぎは角切りにする。
- ② 鍋に①と水、コンソメを入れて火にかけ、かぼちゃが簡単につぶせるくらいまで煮込む。(いったん煮立ったら弱火にし、コトコト煮る)
- ③ マッシャーやハンドミキサーでかぼちゃをつぶす。(より滑らかにしたいときは、つぶしてからザルで1度こす)
- ④ 豆乳を入れてひと煮たちしたら火を止める。
- ⑤ 器に盛って、パセリを飾る。

## デザート

## ジャムクレープ

### 【作り方】

材料	1人分	作りやすい量 (6枚分)
卵	10g	1個
牛乳	30cc	180cc
サラダ油	3cc	大さじ1と1/2
塩	少々	ひとつまみ (小さじ1/5)
小麦粉	20g	120g
いちごジャム	10g	大さじ3
(飾り) いちご	1個程度	適宜

- ① 溶き卵、牛乳、水、サラダ油、塩を泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①に小麦粉をふるいながら加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜて生地を作る。
- ③ ②を冷蔵庫で30分～1時間寝かせる。
- ④ フライパンを熱し、(くっつきそうなときは薄く油をぬる) ③の生地を丸く伸ばして両面を焼く。
- ⑤ ④にジャムを薄く塗って、食べやすく巻く。
- ⑥ いちごといっしょに皿に盛り付ける。

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
	kcal	g	g	g	食物繊維 g	
ロールパン	190	6.1	5.4	29.2	1.2	0.7
鶏肉のマーマレード焼き	179	12.8	10.1	8.4	1.1	1.0
ほうれん草とリンゴのサラダ	44	0.8	3.1	4.1	1.1	0.1
彩りピクルス	25	0.5	0.1	5.9	0.7	0.3
かぼちゃポタージュ	104	3.3	1.1	20.5	3.4	0.6
ジャムクレープ	161	4.1	5.5	22.7	0.8	0.3
<b>合計</b>	<b>703</b>	<b>27.6</b>	<b>25.3</b>	<b>90.8</b>	<b>8.3</b>	<b>3.0</b>

【エネルギー比率】 たんぱく質 15.7%、脂質 32.4%、炭水化物 51.7%

食事の前は手を洗おう



取り分けなしで感染予防

あらかじめ一人分ずつ盛り付けよう

