

5月：しっかり食べて免疫アップ！ カルシウムと食物繊維を美味しく摂ろう！！

栄養面からのメリット！！

○サラダとスープで使うきのこ類は食物繊維を多く含み、低カロリー!!
健康な体作りに効果的で、スープの牛乳を豆乳に置き換えることで、
豆乳と味噌の相乗効果が増し、満足感がアップ!!

○一般的にジェノベーゼパスタはバジルを使いますが、パセリに
置き換えることで、

	パセリ	バジル	差	(100g当たり)
カルシウム	290mg	240mg	= 50mg	
食物繊維	6.8g	4.0g	= 1.2g	になります。

パセリのジェノベーゼパスタ

《材料1人分》

- スパゲティ 60g ○えび 3尾
- ベビーホタテ 2個 ○いか 30g
- ミニトマト 4個 ○アーモンド 8g
- オリーブオイル 5g ○水 75mL

*パセリソース

- パセリ 9g ●にんにく 2g
- 粉チーズ 3g(小さじ1) ●オリーブオイル 25g

《作り方》

*パセリソース

ソースの材料を、滑らかになるまでミキサーにかける。
(△色が悪くなるため、熱くならないように注意△)

- ①お湯を沸かしておく(パスタを湯がく用)
- ②ミニトマトを半分にカットする。アーモンドは砕いておく。
- ③えび、いか、ホタテを食べやすい大きさにカットする。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ、えび、いか、ホタテを炒める。
- ⑤①に塩を入れ(分量外、1%食塩水)、パスタをゆがく。
- ⑥④に湯がいたパスタ、ミニトマト、砕いたアーモンド、パセリソース、水を入れ、弱火にかけながら混ぜる。
(△色が悪くなるため、火のかけすぎに注意△)



1食当たりの栄養価(1人分)

エネルギー	950kcal
タンパク質	39.3g
脂質	55.9g
炭水化物	73.6g
カルシウム	128mg
食物繊維	5.4g
食塩相当量	3.3g

きのこのソテーサラダ

《材料1人分》

- ぶなしめじ 25g ○えのき草 25g ○エリンギ 25g
- ハーフベーコン 2枚 ○レタス 30g(2枚分程) ○ミニトマト 3個
- 有塩バター 3g ○食塩 1g

《作り方》

- ①レタスは一口大にちぎっておく。
- ②ぶなしめじは根本を切り、ほぐしておく。えのき草は根本を切り、半分にカットしてほぐしておく。エリンギは5mm幅に、トマトを半分に切る。
- ③フライパンでベーコンがカリカリになるまで炒めて、取り出しておく。
- ④③のフライパンにバターを入れ、エリンギ→ぶなしめじ→えのき草の順に弱中火で炒める。
- ⑤④に塩を入れ味をつける。
- ⑥皿にレタスを入れ、その上にきのこのソテー、ベーコン、ミニトマトを乗せる。

豆乳みそスープ

《材料1人分》

- 豆乳(無調整) 100mL ○味噌 6g ○かつお昆布だし 80mL(鯉節、昆布ともに8g)
- 水 120mL ○ハーフベーコン 2枚 ○玉ねぎ 1/4個 ○白菜 1/2枚 ○じゃがいも 1/4個 ○油 小さじ1

《作り方》

- *かつお昆布だし
- ①鍋に水を入れ、昆布を漬けておく。
- ②鍋を火にかけ、沸騰させないようにして10分ほど加熱後、昆布を取り出し、鍋を沸騰させる。
- ③鯉節を入れ、再沸騰させる。
- ④だしを濾す。

- ①ベーコン、玉ねぎ、白菜、じゃがいもを1cm角にカットする。
- ②鍋にだしを入れて、じゃがいも→玉ねぎ→白菜→ベーコンの順に柔らかくなるまで煮る。
- ③柔らかくになったら豆乳を入れ沸かさないように温め、味噌を溶き入れ、盛り付ける。