

12月

お手軽パーティー献立

肉料理

デザート 豆腐白玉ポンチ

副菜 カラフル串サラダ

主食 主菜 北京ダック風セルフサンド



セルフサンドでお手軽なパーティー献立です。



健康ポイント

- 減塩** サラダはソーセージとチーズの塩味で調味料なしでも美味しくいただけます。
- 野菜摂取** クリスマスカラーで野菜を楽しくいただきましょう。

- 旬の美味しい食材 冬のブロッコリーは甘味が強くなります。ビタミン類や食物繊維が豊富です。電子レンジで加熱すると、栄養素の損失が少なくて済みます。
- お弁当のおかずにもなります 甘辛いたれをからめた鶏ささみは、お弁当としてもぴったりです。
- 幼児も食べやすく ロールサンドにして、ラップで包むと食べやすくなります。
- 環境や食文化を守りましょう ふだんの食事もちょうと工夫して、家族や仲間と楽しく食べましょう。

1人分の栄養価

エネルギー	655kcal
たんぱく質	31.2g
脂質	17.4g
炭水化物	85.8g
食塩相当量	2.5g

野菜量：156g
(きのこ・海藻を含む)各月のレシピは
こちらから

Point!

お好みで、たれにラー油や豆板醤を入れても美味しいです。

主食 主菜 北京ダック風セルフサンド

材料 2人分

鶏ささみ	小 4 本 (160g)	
A	酒	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1/2
	おろしにんにく	チューブで 2cm
	片栗粉	大さじ 1
	ごま油	小さじ 2
	きゅうり	1 本 (100g)
	葉ねぎ	6 本 (30g)
B	砂糖	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
	みそ	小さじ 1
	マヨネーズ	大さじ 1
	サンドイッチ用食パン	8 枚

〈作り方〉

- ① 鶏ささみはそぎ切りにして、A で下味をつける。
- ② ① に片栗粉をまぶす。フライパンにごま油を入れ、中火で約 3 分焼き、焼き目をつける。裏返して中まで火を通す。
- ③ きゅうりは 7cm 位の長さの細切りにする。葉ねぎは 7cm 位の長さに切り、耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして 600W で約 20 秒さっと加熱する。
- ④ B を合わせて、たれを作る。マヨネーズを器に入れる。
- ⑤ 食パンの真ん中にマヨネーズをぬり、その上にきゅうり、葉ねぎ、鶏ささみを置き、たれをかけて包みながら食べる。

1人分の 栄養価

●エネルギー	371kcal	●たんぱく質	21.3g	●脂質	12.6g
●炭水化物	38.6g	●食塩相当量	1.9g		

副菜 カラフル串サラダ

材料 2人分

ブロッコリー	小 1/2 株 (120g)
魚肉ソーセージ	1/2 本 (40g)
スライスチーズ	1 枚
ミニトマト	6 個 (60g)
(こしょう)	お好みで

〈作り方〉

- ① ブロッコリーは小房に分けて洗い、水気を切らずに耐熱容器に並べ、ふんわりラップをして電子レンジ 600W で約 1 分加熱する。冷めたら水気を切る。
- ② 魚肉ソーセージとスライスチーズは、12 等分に切り分け、ソーセージの上にチーズをのせて、オーブントースターで焼き目をつける。好みでこしょうをふる。
- ③ ① と ②、半分に切ったミニトマトを串にさして盛り付ける。

1人分の 栄養価

●エネルギー	88kcal	●たんぱく質	6.3g	●脂質	3.5g
●炭水化物	6.0g	●食塩相当量	0.6g		

Point!

水の代わりに絹ごし豆腐で練るのがポイントです。

デザート 豆腐白玉ポンチ

材料 2人分

白玉粉	60g
絹ごし豆腐	1/5 丁 (60g)
いちご	2 個 (30g)
キウイフルーツ	1/2 個 (40g)
パイン缶	60g
パイン缶シロップ	大さじ 2

〈作り方〉

- ① 白玉粉と絹ごし豆腐を合わせて練り、10 個の平たい団子に丸める。
- ② 鍋に湯を沸かし①をゆでる。浮き上がってきて 10 秒位したら冷水に取る。
- ③ 果物は食べやすい形に切り、豆腐白玉と合わせて器に盛る。
- ④ パイン缶のシロップを注ぐ。

1人分の 栄養価

●エネルギー	196kcal	●たんぱく質	3.6g	●脂質	1.3g
●炭水化物	41.2g	●食塩相当量	0g		