

12月

お手軽パーティー献立

魚料理



炊飯器で作る

副菜 ピーラーで作るリボンサラダ

主食 パエリア風炊き込みごはん

主菜 鮭とほうれん草の米粉シチュー



切り方を工夫したり型抜きを使用することで、手軽にパーティー献立になります。



健康ポイント

- 減塩** 炊き込みご飯は、カレー粉の風味で塩分控えめでも美味しく味わえます。
- 野菜摂取** ミックスベジタブルなどの冷凍野菜は、手間なく無駄なく使えます。

- 旬の美味しい食材 冬のほうれん草には、夏のほうれん草の3倍のビタミンCが含まれています。甘味も増して美味しい時期です。
(ほうれん草)
- お弁当にもなります 冷めても美味しいので、お弁当にも使えます。
(パエリア風炊き込みごはん)
- 幼児も食べやすく 鮭水煮缶を使用すると骨も食べられるのでカルシウム摂取にもなります。
(鮭とほうれん草の米粉シチュー)
- 環境や食文化を守りましょう 冷凍食品は長期保存することができ、忙しい時でもいろいろな料理に手軽に活用できます。

1人分の栄養価

エネルギー	676kcal
たんぱく質	30.5g
脂質	21.4g
炭水化物	83.9g
食塩相当量	2.6g

野菜量：263g
(きのこ・海藻を含む)各月のレシピは
こちらから

Point!

型抜きを使って盛り付けるとパーティー風になります。

主食 パエリア風炊き込みごはん

材料 2人分

玉ねぎ 1/3 個 (60g)
 油 小さじ 2
 冷凍ミックスベジタブル 大さじ 4 (40g)
 冷凍シーフードミックス 100g
 米 1 合

A
 おろしにんにく ... チューブで 6cm
 カレー粉 小さじ 1
 コンソメ顆粒 小さじ 1
 水 200ml

〈作り方〉

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、①を炒める。しんなりしてきたら解凍しておいたミックスベジタブル、シーフードミックスを入れ、サッと炒める。
- ③ 炊飯器に洗米した米、A、②を入れ炊飯する。

1人分の 栄養価

●エネルギー	372kcal	●たんぱく質	11.8g	●脂質	6.0g
●炭水化物	64.5g	●食塩相当量	1.1g		

主菜 鮭とほうれん草の米粉シチュー

材料 2人分

ほうれん草 1/2 束 (100g)
 生鮭 2 切 (1切 70g)
 玉ねぎ 1/2 個 (100g)
 エリンギ 大 1/2 本 (40g)
 にんじん 1/4 本 (40g)
 油 大さじ 1
 水 300ml
 コンソメ顆粒 小さじ 1 強
 豆乳 (または牛乳) 200ml
 米粉 大さじ 1

Point!

- ・米粉はダマになりにくいので、ルウが作りやすいです。
- ・米粉を使っているため、小麦アレルギーの人でもシチューを楽しめます。

〈作り方〉

- ① ほうれん草は 4cm 位に切り、サッと茹でておく。
- ② 鮭の骨をとり、食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎはくし切り、エリンギは 1cm 幅の輪切りにする。にんじんは、いちょう切りにする。(型抜きでもよい)
- ④ フライパンに油を入れ、③を炒め、②、水、コンソメを入れて煮込む。
- ⑤ 豆乳に米粉を加えて④に混ぜながら入れる。中火でゆっくりかき混ぜ、とろみがついたら火を止める。
仕上げに①を入れる。

1人分の 栄養価

●エネルギー	269kcal	●たんぱく質	18.4g	●脂質	13.1g
●炭水化物	16.7g	●食塩相当量	1.1g		

副菜 ピーラーで作るリボンサラダ

材料 2人分

だいこん 60g
 にんじん 30g
 きゅうり 1/2 本 (50g)
 お好みのドレッシング 小さじ 2 強

〈作り方〉

- ① だいこん、にんじん、きゅうりはピーラー (皮引き) で薄く引いて、盛り付ける。
- ② お好みのドレッシングをかける。

1人分の 栄養価

●エネルギー	35kcal	●たんぱく質	0.3g	●脂質	2.3g
●炭水化物	2.7g	●食塩相当量	0.4g		