



冬のあったかイタリアン鍋



<栄養量>

エネルギー	630kcal
たんぱく質	22.3g
塩分	1.9g



米飯

《材料》	1人前
米飯	170g



《作り方》

1. 精白米を炊飯する。

冬のあったかイタリアン鍋

《材料》 1人前

有頭えび	1尾	おろしにんにく	3g
ロールイカ	30g	アンチョビ	2g
ミニトマト	1個	オリーブ油	5g
キャベツ	50g	水	50g
本しめじ	20g	食塩	0.1g
ブロッコリー	20g	白ワイン	7g
		トマトジュース	50g
		減塩味噌	3.5g



《作り方》

1. キャベツを大きめに切り、ブロッコリー、本しめじは一口大に切る。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、おろしにんにく、アンチョビを炒め、
①、ミニトマト、キャベツ、本しめじ、ブロッコリー、有頭えび、ロールイカを入れて煮る。

★。メインとなる鍋は、これ一品でも十分満足していた
だけのように考えました。魚介から出るうまみを生かし、
少ない調味料でもしっかりと味付けと、見た目にも
豪華に仕上げました。

サクサクれんこんのハムチーズ焼き

《材料》 1人前

れんこん	50g
ハム	8g
チーズ	5g
黒こしょう	少々
サニーレタス	3g



《作り方》

1. れんこんを1cm幅の半月切りにする。
2. フライパンを熱し、レンコンを焼き、ハム、チーズをのせ、
チーズが溶けたら黒こしょうをふる。
3. 皿にサニーレタスをひき、2を乗せる。

★。主菜の鍋が、濃厚な味付けとなっていますので、副菜は
香ばしく焼いたチーズと相性抜群のハムをレンコンの土
台に乗せ、サクサクな食感がおいしい食物繊維をたっぷり
取れる一品料理です。

冬野菜のあったかサラダ

★。ポイルした冬野菜で野菜本来の甘みやおいしさを活かしたあったかサラダです。

《材料》 1人前

かぼちゃ	15g	マヨネーズ	7g
人参	5g	ポッカレモン	2g
さつまいも	15g	食塩	少々
アスパラ	8g	こしょう	少々
		プレーンヨーグルト	7g

《作り方》

1. かぼちゃ、人参、さつまいもは乱切り、アスパラは斜めに切り、茹でる。
2. ①を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
3. お皿に野菜を盛り付け、ドレッシングをかける。



さっぱり★はちみつレモンゼリー

★。デザートにはさっぱりとしたはちみつレモンゼリーをどうぞ。さっぱりとした口当たりがとってもおいしいゼリーです。

《材料》 1人前

ゼラチン	0.5g	ミント	0.1g
水	75g		
はちみつ	8g		
ポッカレモン	7g		
レモン	6g		

《作り方》

1. 鍋に水、はちみつを入れて沸騰させ、ゼラチンを溶かし入れる。
2. 1にポッカレモンを加え、冷やし固める。
3. 2をクラッシュし、器に盛る。
4. 3にいちょう切りにしたレモン、ミントを添える。



料理メモ

