

鶏肉のトマト煮込み, かぼちゃのサラダ, 卵スープ, レーズン蒸しパン

《ご飯》

材料1人分	
米	1/2合

一人分の栄養量	
エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g

《鶏肉のトマト煮込み》

材料1人分	
鶏もも肉	60g
薄力粉	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1/2
玉ねぎ	50g
ほうれん草	30g
にんじん	20g
オリーブ油	小さじ1/2
ホールトマト缶	80g
コンソメ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
A 酒	大さじ1/2
ケチャップ	小さじ1
水	40cc
塩	少々
こしょう	少々

一人分の栄養量	
エネルギー	171kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	4.8g
塩分	1.3g

〔作り方〕

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り, 玉ねぎは薄切り, ほうれん草は下茹ですてざく切り, にんじんはいちょう切りにする。
- ②鶏肉に薄力粉をまぶし, オリーブオイルを熱したフライパンでかりっとするまで焼く。
- ③鍋にオリーブ油を熱し, 玉ねぎ, にんじんを炒める。油が回ったら②の鶏肉を加える。
- ④トマト缶, ほうれん草, Aの調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤塩コショウは味をみて加える。



《かぼちゃのサラダ》

材料1人分	
かぼちゃ	40g
ブロッコリー	25g
マヨネーズ	2g
酢	3g
サラダ油	2g
白すりごま	2.0g

一人分の栄養量	
エネルギー	90kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	4.8g
塩分	0.1g

〔作り方〕

- ①かぼちゃは種をとって食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に切る。
- ②かぼちゃをラップに包み, 電子レンジ強で約2分加熱。そこにブロッコリーを加え, 再び1分加熱。
- ③調味料をすべて容器に入れ混ぜ合わせ, 盛り付けた野菜にかける。

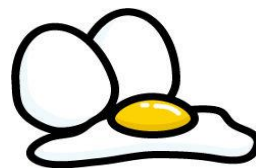
《卵スープ》

材料1人分	
ベーコン	8g
キャベツ	20g
とうもろこし(缶)	8g
卵	20g
コンソメ	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1/4
粉チーズ	小さじ1/2
水	140cc

一人分の栄養量	
エネルギー	85kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	6.1g
塩分	0.8g

〔作り方〕

- ①油を熱した鍋に千切りにしたベーコンを加え炒める。
- ②ざく切りにしたキャベツも加えてしんなりしたら水を加えて煮る。
- ③とうもろこしも加え、煮立ったところに溶き卵を加える。
- ④コンソメとこしょうで調味し、仕上げに粉チーズを加える。



《レーズン蒸しパン》

材料1人分(8号カップ)	
卵	7g
砂糖	小さじ1弱
牛乳	大さじ1
ホットケーキミックス	20g
レーズン	4g
サラダ油	小さじ1/2

一人分の栄養量	
エネルギー	133kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	4.1g
塩分	0.2g

〔作り方〕

- ①ボールに卵を割りほぐし、砂糖と牛乳を加えよく混ぜる。
- ②更にホットケーキミックス、半量のレーズン、サラダ油も加えムラなく混ぜる。
- ③カップに生地を均等に分け入れる。その上に余りのレーズンをトッピングする。
- ④蒸気の上がった蒸し器に入れたら、強火で15分蒸す。竹串を刺し、何もついてこなければ出来上がり。

リコピンの働き

体内では一定量の活性酸素が発生しています。これらは、触れた細胞を錆びさせてしまい、動脈硬化などにつながります。活性酸素を除去する働きを抗酸化作用といいます。トマトには、「リコピン」という赤色素が豊富に含まれており、強力な抗酸化作用を持っています。細胞膜上において、活性酸素の攻撃から守ってくれます。



一食分の栄養量

エネルギー	731kcal
たんぱく質	27.1g
脂質	20.2g
塩分	2.4g