

夏野菜をたっぷり摂ろう！

～フランクパンでランチ♪～



<献立>

- ・ ブランブレッド
- ・ グリルサラダ
- ・ ガスパチョ（飲むサラダ）
- ・ こんにやくゼリーヨーグルト

熱量
449kcal

炭水化物
47.1g

食塩
2.2g

【グリルサラダ】

（材料：1人分）

鶏モモ肉（皮なし）	50g	① 鶏モモ肉は一口大にそぎ切りをし、塩・コショウで下味をつける。
塩	0.3g	② ズッキーニは輪切り、赤ピーマン・黄ピーマンは乱切りにする。大葉は縦半分に切り、さらに横に約1.5cmの幅に切る。インゲンは5.6cmの長さに切る。
コショウ	少々	③ フライパンに油（小1）をしいて温め、鶏モモ肉とズッキーニを焼き目が付くまで中火で両面を焼き、器に取る。
ズッキーニ	50g	④ キッチンペーパーで1度フライパンの汚れをふき取る。
赤ピーマン	20g	⑤ 再度フライパンに油（小1）を熱し、赤ピーマン・黄ピーマン、サヤインゲンの中火で両面を焼き目が付くまでよく焼き、器に取る。
黄ピーマン	20g	⑥ 最後に焼いた鶏モモ肉と野菜、大葉を皿に盛り合わせ、ポン酢をかけてできあがり。
サヤインゲン	20g	
大葉	2g	
オリーブ油	小2	
ポン酢	小1	

【ガスパチョ（飲むサラダ）】

（材料：1人分）

トマト	100g	① 野菜はすべてざく切りにする。浮き身用のキュウリはあられ切りに。玉ネギは切った後、電子レンジで加熱する。
玉ネギ	10g	② 野菜と調味料をミキサーにかけ、冷蔵庫で冷やしておく。
キュウリ	15g	③ 器に盛り、あられ切りにしたキュウリを浮かべる。お好みでレモン汁を加えていただく。
（うち5gは浮き身用）		
ニンニク	0.5g	
オリーブ油	小3/4	
（エクストラバージン）		
塩	0.3g	
レモン（お好みで）		* ガスパチョは「飲むサラダ」とも言われる、スペインの代表的な夏の冷製スープです！

【こんにやくゼリーヨーグルト】

（材料：1人分）

ヨーグルト（無糖）	80g	① スプーンなどで食べやすく切ったこんにやくゼリーをヨーグルトに混ぜていただく。
こんにやくゼリー	1個	

栄養成分値

	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
★ブランブレッド							
ブランブレッド	60 (1枚)	171	5.8	2.8	27.6	5.1	0.9
小計		171	5.8	2.8	27.6	5.1	0.9
★グリルサラダ							
鶏モモ肉(皮なし)	50	58	9.4	2.0	0.0	0.0	0.1
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
コショウ	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ズッキーニ	50	7	0.7	0.1	1.4	0.7	0.0
赤ピーマン	20	6	0.2	0.0	1.4	0.3	0.0
黄ピーマン	20	5	0.2	0.0	1.3	0.3	0.0
サヤインゲン	20	5	0.4	0.0	1.0	0.5	0.0
大葉	2	1	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0
オリーブ油	8	74	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0
ポン酢	6	4	0.3	0.0	0.7	0.0	0.5
小計		160	11.3	10.1	6.0	1.9	0.9
★ガスパチョ(飲むサラダ)							
トマト	100	19	0.7	0.1	4.7	1.0	0.0
玉ネギ	10	4	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0
キュウリ	15	2	0.2	0.0	0.5	0.2	0.0
ニンニク	0.5	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
オリーブ油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0
塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
レモン(お好みで)							
小計		54	1.0	3.1	6.2	1.4	0.3
★こんにやくゼリーヨーグルト							
ヨーグルト(無糖)	80	50	2.9	2.4	3.9	0.0	0.1
こんにやくゼリー	20	14	0.0	0.0	3.4	0.3	0.0
小計		64	2.9	2.4	7.3	0.3	0.1
合計		449	21.0	18.4	47.1	8.7	2.2

★栄養士からのコメント★

夏野菜が美味しい季節となり、フレッシュな生野菜をたくさん食べている方も多いはず。そんな時ドレッシングは何を使っていますか？

今回は焼くタイプと飲むタイプの2種類のサラダを紹介し、それぞれオリーブ油を使用しています。エネルギーを気にして避けてしまいがちの油ですが、野菜に含まれるビタミンの中には油に溶けて吸収されるものもあります。そのため、油を上手に利用することも大切です。グリルサラダは、チキンと一緒に香ばしく焼くことでとても食べごたえのあるサラダになっています。また、「飲むサラダ」と言われるガスパチョは手軽に作ることができ、ビタミンもたっぷり摂れるスープです。夏バテ予防にもおすすめです！

そして今回のパンは、ブランパンを使用しました。ブランとは「小麦ふすま」とも言い、小麦の外皮のことです。ブランパンは普通のパンの約3倍もの食物繊維が含まれています。食物繊維には、血糖の上昇を緩やかにする働きやコレステロールを低下させる働きがあります。1日の食物繊維の目標量は男性20g、女性18gです。今回のブランパンは6枚切1枚で5.1gも摂取する事ができるため、これ1枚で1日の約1/5の量が摂れてしまいます。是非、主食にも食物繊維が豊富な食品を取り入れ目標量を達成しましょう！



夏野菜たっぷり♪

グリルサラダ(左)とガスパチョ(右)の1人分の材料。

野菜は全部で237g!!

◆パンの成分を知ろう！

		エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
食パン	5枚切	195	37.4	35.6	1.8	0.9
	6枚切	164	31.4	30	1.4	0.8
	8枚切	122	23.4	22.2	1.2	0.6
ブランブレッド	6枚切	171	27.6	28.2	5.1	0.9