

手作り料理でクリスマスを楽しもう！！ ～イベントの時こそ糖質に着目♪～



＜献立＞

- ・ トマトのブルスケッタ風
- ・ チキンの赤ワイン煮
～バターライス添え～
- ・ サラダ シュリンプ添え
- ・ ティラミス

熱量
619Kcal

炭水化物
46.2g

食塩
1.9g

【トマトのブルスケッタ風】 (材料:1人分)

シュウマイの皮	1枚	①	シュウマイの皮は三角になるよう半分に切り、オーブントースターで1～2分ほんのりきつね色になるまで焼く。
ミニトマト	30g	②	トマトは角切りに、ニンニクはすりおろし、バジルはみじん切りにする。
ニンニク	少々	③	②と調味料を合わせて器に盛り、①を添える。
バジル	少々		
オリーブ油	1g		
コショウ(黒)	少々		
食塩	0.2g		

【チキンの赤ワイン煮～バターライス添え～】 (材料:1人分)

鶏モモ肉(皮なし)	70g	①	玉ネギとマッシュルームは5mm幅にスライスする。ブナシメジは食べやすくほぐしておく。
食塩	0.3g	②	鶏肉は、塩・コショウをした後、薄力粉を薄くまぶす。フライパンに半量のオリーブオイルをしいて温め、中火で鶏肉を両面焼き目がつく程度まで焼き、いったん皿に取り出す。(中まで火は通さなくてよい)
コショウ(白)	少々	③	同じフライパンに残りのオリーブオイルをしき、玉ネギを炒める。しんなりしてきたら鶏肉を戻し入れる。
薄力粉	2g	④	Aの調味料をあらかじめ合わせておき、③に加える。
オリーブ油	2g	⑤	煮立ってぐつぐつとしてきたら、マッシュルームとブナシメジを入れ、20分程度煮込む。
玉ネギ	30g	⑥	皿に盛り付け、バジルを添えて完成。
ブナシメジ	35g		
マッシュルーム	15g		
赤ワイン	70g		
顆粒コンソメ	0.5g		
水	60g		
ケチャップ	10g		
砂糖	2g		
濃口醤油	2g		
ウスターソース	2g		
コショウ(白)	少々		
バジル	適量		
＜バターライス＞			
ご飯	60g	①	炊き上がったご飯にバターとパセリを加え、混ぜる。
パセリ	適量		
有塩バター	1g		

【サラダ シュリンプ添え】 (材料:1人分)

エビ	10 g	① エビは背わたを取って殻付きのまま塩ゆでし、冷めたところで殻をむく。 ブロccoliは食べやすい大きさに切りゆでる。 レタス、リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。 ラディッシュは薄く輪切りにし、少し水にさらす。 赤ピーマン、黄ピーマンはスライスする。 ② ドレッシングを作る。 玉ネギはみじん切り、水にさらしてから水気を切る。 Aを合わせてよく攪拌する。 ③ ①・②を彩りよく盛り合わせ、ドレッシングをかけていただく。
レタス	20 g	
リーフレタス	10 g	
ラディッシュ	5 g	
赤ピーマン	5 g	
黄ピーマン	5 g	
ブロッコリー	15 g	
<ドレッシング>		
オリーブ油	2 g	
穀物酢	5 g	
食塩	0.2 g	
コショウ(黒)	少々	
玉ネギ	5 g	

【ティラミス】 (材料:1人分)

マスカルポーネチーズ	35 g	① ヨーグルトは重量の50%にまで水切りする。 ② ①とマスカルポーネチーズ、ラカントを混ぜる。 ③ ブランクッキーはコーヒーに浸し、砕く。 ④ スポンジケーキは容器に合わせて5mm程度の厚さに切り、コーヒーに浸しておく。 ⑤ カップに③のクッキーを敷き詰める。 次に②を2/3程度入れ、④のスポンジを敷き、その上に残りの②を入れる。 ⑥ ココアをふり、ベリーをのせて完成。
ヨーグルト(無糖)	50 g	
ラカント	5 g	
ブランクッキー	2 枚	
スポンジケーキ	10 g	
コーヒー	10 g	
ピュアココア	0.5 g	
ラズベリー	5 g	
ブルーベリー	2 g	

栄養成分値

材料(1人分)	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)
★トマトのブルスケッタ風							
シュウマイの皮	2	6	0.2	0.0	1.2	0.0	0.0
ミニトマト	30	9	0.3	0.0	2.2	0.4	0.0
ニンニク	0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
バジル	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
オリーブ油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0
コショウ(黒)	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
食塩	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
小計		24	0.5	1.0	3.5	0.4	0.2
★チキンの赤ワイン煮							
鶏モモ肉(皮なし)	70	81	13.2	2.7	0.0	0.0	0.1
薄力粉	2	7	0.2	0.0	1.5	0.1	0.0
食塩	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
コショウ(白)	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
オリーブ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0
玉ネギ	30	11	0.3	0.0	2.6	0.5	0.0
ブナシメジ	35	6	0.9	0.2	1.8	1.3	0.0
マッシュルーム	15	2	0.4	0.0	0.3	0.3	0.0
赤ワイン	70	51	0.1	0.0	1.1	0.0	0.0
顆粒コンソメ	1	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
ケチャップ	10	12	0.2	0.0	2.7	0.2	0.3
砂糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
濃口醤油	2	1	0.2	0.0	0.2	0.0	0.3
ウスターソース	2	2	0.0	0.0	0.5	0.0	0.2
コショウ(白)	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
バジル	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		200	15.5	4.9	12.9	2.4	1.4



チキンの赤ワイン煮の1人分の材料



チキンは表面を香ばしく焼き、玉ネギはしんなりするまで炒める。



調味料をいれてやわらかくなるまで煮込みます♪

材料(1人分)	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)
★バターライス							
ご飯	75	113	8.0	8.5	0.7	0.5	0.0
パセリ	1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
有塩バター	1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
小計		113	8.0	8.5	0.9	0.5	0.0
★サラダ シュリンプ添え							
エビ	10	8	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0
レタス	20	2	0.1	0.0	0.6	0.2	0.0
リーフレタス	10	2	0.1	0.0	0.3	0.2	0.0
ラディッシュ	5	1	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0
赤ピーマン	5	2	0.1	0.0	0.4	0.1	0.0
黄ピーマン	5	1	0.0	0.0	0.3	0.1	0.0
ブロッコリー	15	5	0.6	0.1	0.8	0.7	0.0
オリーブ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0
穀物酢	5	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
食塩	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
コショウ(黒)	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
玉ネギ	5	2	0.1	0.0	0.4	0.1	0.0
小計		42	2.8	2.1	3.1	1.5	0.2
★ティラミス							
マスカルポーネチーズ	35	89	0.7	9.2	1.2	0.0	0.0
ヨーグルト(無糖)	50	31	1.8	1.5	2.5	0.0	0.1
ラカント	5	0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0
ブランクッキー	2枚	86	2.0	5.6	10.6	6.8	0.0
スポンジケーキ	10	30	0.8	0.6	5.4	0.1	0.0
コーヒー	10	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
ピュアココア	1	1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.0
ラズベリー	5	2	0.1	0.0	0.5	0.2	0.0
ブルーベリー	2	1	0.0	0.0	0.3	0.1	0.0
小計		240	5.5	17.0	25.8	7.3	0.1
合計		619	32.3	33.5	46.2	12.1	1.9

★栄養士からのコメント★

今回はクリスマス为主题とした献立です。

みなさんクリスマスは何を食べますか。クリスマスの定番料理といえば「チキン！」ということで、今回のメインはチキンの赤ワイン煮にしました。チキンの赤ワイン煮にはきのご類を加え、さらにボリュームのあるサラダをつけることで食物繊維を増やし糖質を抑えています。

そしてティラミスは手作りし、市販のティラミスと比較するとエネルギーは約2/3、糖質は1/2にカットできました。またブランクッキーを使い、食物繊維をたっぷりプラスしました。みなさん「見た目より食べ応えがあるね。充分満足！」と話されていました。

クリスマスといえばケーキの他にもピザ、パスタ、サンドイッチなどが並ぶことも多いのではないのでしょうか。しかし、全て糖質の多い料理です。これらを全て食べると1500kcalは軽く越え、さらに糖質も200g近く摂ってしまいます。人によっては、1日に必要なエネルギーと糖質量に相当します。ですから、クリスマスなどのイベント時に、ケーキなどのデザートを食べたいのであれば、他は糖質を抑えた料理を選ぶことが献立のポイントになります。

みなさんも手作り料理でエネルギー・糖質を上手に抑え楽しいクリスマスを過ごしましょう！