

# 赤魚のアクアパッツァ ～ごちそう料理の注意点～



## ＜献立＞

- ・バターライス
- ・赤魚のアクアパッツァ
- ・スパニッシュオムレツ
- ・大豆トマト煮
- ・グリーンサラダ
- ・アーモンドミルクプリン

熱量  
499kcal

炭水化物  
49.4g

食塩  
1.9g

## 【赤魚のアクアパッツァ】（材料：1人分）

赤魚 60g  
ミニトマト 30g  
殻付きアサリ 15g  
ニンニク 1g  
オリーブオイル 6g  
食塩 0.7g  
白コショウ 少々  
白ワイン 10g  
水 30g

- ① ミニトマトは縦半分に切り、ニンニクは包丁の背で潰す。  
赤魚に塩コショウを振り、下味をつける。
- ② フライパンに半量のオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火でニンニクの香りが出てくるまで加熱する。
- ③ ニンニクを取り出したら赤魚を皮面から焼き、焼き色が付いたら裏返す。
- ④ トマトとアサリを加え、その後ワインと水を加えたら手早く蓋をし、火が通るまで加熱する。
- ⑤ 食材に火が通ったら蓋を取り、残りのオリーブオイルを回しかける。

## 【スパニッシュオムレツ】（材料：8人分） 直径15cmのフライパンを使用

鶏卵 4個  
ジャガイモ 60g  
ブロッコリー 40g  
赤パプリカ 40g  
顆粒コンソメ 4g  
サラダ油 8g

- ① 皮をむいたジャガイモ、パプリカはさいの目に切る。ブロッコリーも同じ大きさになるように切る。
- ② 卵を溶きほぐし、コンソメと一緒に混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油をしき、①の具材に火が通るまで炒める。
- ④ 火が通ったら卵液を加え全体をかき混ぜ、蓋をして中火で加熱する。
- ⑤ 片面が焼けたら裏返し、再び蓋をして中に火が通るまで加熱する。
- ⑥ 火が通ったらフライパンから取り出し、粗熱が取れたら8等分に切る。

## 【大豆トマト煮】

(材料:5人分)

トマト缶 100g 大豆水煮缶 75g 玉ネギ 50g ベーコン 25g ニンニク 2.5g ケチャップ 5g オリーブオイル 5g 砂糖 2.5g 顆粒コンソメ 1g 餃子の皮 2枚	① 餃子の皮を1枚ずつヒダを取りながらカップ型にし、アルミカップに乗せて焼き色が付くまでトースターで焼く。 ② 玉ネギ、ベーコンは1cm角に切り、ニンニクはみじん切りにする。 ③ フライパンにオリーブオイルをいれニンニクを炒め、香りが出てきたら玉ネギとベーコンを加えて炒める。 ④ 火が通ったらトマト缶と大豆、調味料を加え、水分が飛ぶまで中火で煮込む。 ⑤ 粗熱が取れたら①の器に入れる。
---	--

## 【アーモンドミルクプリン】

(材料:5人分)

アーモンド効果 (オリジナル) 400g 粉ゼラチン 7.5g コーヒーフレッシュ 15g メープルナッツ 10g	① 「アーモンド効果(オリジナル)」を鍋に入れ、沸騰直前まで加熱する。 ② ゼラチンを加えよく混ぜ合わせ、器5個に流し入れ冷蔵庫で固める。 ③ 固まったらコーヒーフレッシュをかけ(3g/個)、砕いたナッツをトッピングする。
--	---

## 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)
★バターライス							
ご飯	100	156	2.0	0.2	34.6	1.5	0.0
有塩バター	1	7	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0
パセリ	1	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
小計		163	2.0	0.9	34.6	1.6	0.0
★赤魚のアクアパッツァ							
赤魚	60	58	8.6	1.6	0.1	0.0	0.1
ミニトマト	30	9	0.2	0.0	1.4	0.4	0.0
殻付きアサリ	15	4	0.7	0.0	0.0	0.0	0.3
ニンニク	1	1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
オリーブオイル	6	54	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0
食塩	0.7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7
白コショウ	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
白ワイン	10	8	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
水	30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		134	9.5	7.5	1.7	0.5	1.1
★スパニッシュオムレツ							
鶏卵	30	43	3.4	2.8	0.1	0.0	0.1
ジャガイモ	8	4	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0
ブロッコリー	5	2	0.2	0.0	0.1	0.3	0.0
赤パプリカ	5	1	0.0	0.0	0.3	0.1	0.0
顆粒コンソメ	0.5	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
サラダ油	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0
小計		60	3.7	3.8	1.7	1.1	0.3

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)
★大豆トマト煮							
トマト缶	20	4	0.2	0.0	0.7	0.3	0.0
大豆水煮缶	15	19	1.9	0.9	0.1	1.0	0.1
玉ネギ	10	3	0.1	0.0	0.7	0.2	0.0
ベーコン	5	12	0.7	0.9	0.1	0.0	0.1
ニンニク	0.5	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ケチャップ	1	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
オリーブオイル	1	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0
砂糖	0.5	2	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0
コンソメ	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
餃子の皮(2枚)	8	22	0.7	0.1	4.4	0.2	0.0
小計		73	3.6	2.9	6.7	1.7	0.3
★グリーンサラダ							
レタス	15	2	0.1	0.0	0.3	0.2	0.0
ベビーリーフ	10	2	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0
米酢	2	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
オリーブオイル	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0
黒コショウ	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		23	0.2	2.0	0.3	0.5	0.0
★アーモンドミルクプリン							
アーモンド効果	80	32	0.4	1.3	3.9	1.6	0.2
粉ゼラチン	1.5	5	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0
コーヒーフレッシュ	3	6	0.1	0.5	0.0	0.0	0.0
メープルナッツ	2	3	0.4	0.8	0.5	0.2	0.0
小計		46	2.2	2.6	4.4	1.8	0.2
合計		499	21.2	19.7	49.4	7.2	1.9

### ★栄養士からのコメント★

クリスマスと言えばピザにパスタ、チキンにケーキ…これらごちそう料理は脂質や糖質が多く、全て食べてしまうとあっという間に1食で1500kcal以上とカロリーオーバーになってしまいます。

今回はメイン料理は蒸し焼きにし、脂質を控えカロリーを抑える工夫をしています。副菜には様々な野菜や大豆を使い、食物繊維を増やしました。デザートはプリンで糖質は5g以下、またアーモンドミルクを使い食物繊維もプラスしました。デザートが付いているため、ご飯は100gです！

デザートを食べるなら主食は減らすなどの調節を行い、美味しく楽しいクリスマスを過ごしましょう♪