

赤魚のアクアパッツア ～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ア
- ・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ア】(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 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 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。 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 コーヒークリーフ 15g メープルナッツ 10g | <ol style="list-style-type: none"> 「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。 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。 固まったらコーヒークリーフをかけ(3g/個)、碎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 | 熱量 | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食物繊維 | 食塩 |
|--------------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-----|
| | (g) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (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 | |
| ★赤魚のアクアパツツア | | | | | | | |
| 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 | 熱量 | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食物繊維 | 食塩 |
|---------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-----|
| | (g) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (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 |
| コーヒークリーフ | 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、全て食べてしまふとあっという間に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。デザートのプリンは手作りで糖質は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、美味しい楽しいクリスマスを過ごしましょう♪