

シーフードパエリアでボリュームアップ。 ～良質たんぱく質を上手に摂る工夫～



＜献立＞

- ・シーフードパエリア
- ・オニオンスープ
- ・大根サラダ
- ・フルーツフリッター

＜1人分＞

熱量
605kcal

蛋白質
10.7g

塩分
1.7g

【シーフードピラフ】 (材料:4人分)

生活日記1/25	720 g	①むきエビはそのまま、または半分に、イカは2cmの短冊切りにする。 アサリは汁気を切る。 ②ベーコンは1cm幅に切る。 ③ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマンはさいの目に切ってゆでておく。 ④湯にブイヨンを入れ溶かし、白ワインを加え一煮立ちさせる。 ⑤④に①、②を加え、火が通ったら火から下ろす。 ⑥低タンパクご飯をレンジで温め、③と⑤を加え混ぜる。
アサリ(水煮)	48 g	
スルメイカ	40 g	
むきエビ	60 g	
ベーコン	32 g	
赤ピーマン	32 g	
黄ピーマン	32 g	
青ピーマン	32 g	
白ワイン	20 g	
ブイヨン	3.6 g	
水	80 g	

【大根サラダ】 (材料:4人分)

大根	100 g	①紫玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。 ②ホールコーンは汁気を切っておく。 ③大根、キュウリは千切りにする。 ④貝割れは根を落とし、半分の長さに切る。 ⑤トマトをくし型に切る。 ⑥オリーブオイル、リンゴ酢、塩を混ぜドレッシングを作る。 ⑦①～④とクルミを混ぜ合わせ、器に盛りつけトマトを添える。 ⑧食べる直前にドレッシングをかける。
キュウリ	60 g	
紫玉ねぎ	40 g	
ホールコーン缶	20 g	
クルミ	12 g	
貝割れ大根	12 g	
トマト	100 g	
オリーブオイル	24 g	
リンゴ酢	12 g	
食塩	0.4 g	
黒コショウ	少々	

【オニオンスープ】

(材料:4人分)

玉ねぎ	80 g	①玉ねぎは縦半分に切り薄くスライスする。 ②パセリは洗って刻んでおく。 ③鍋にバターを入れ熱し、玉ねぎを焦がさないように中火で火が通るまで炒める。 ④③に水とブイオンを加え煮、塩、コショウで味を整える。 ⑤④を器によそい、パセリを散らす。
有塩バター	4 g	
白こしょう	少々 g	
食塩	0.4 g	
パセリ	少々	
ブイオン	4 g	
水	480 g	

【フルーツフリッター】

(材料:4人分)

バナナ	100 g	①バナナは4等分に皮をむく。 ②イチゴは洗って水気をふきとり、ヘタを取る。 ③①、②のフルーツにホットケーキミックスを薄くまぶす。 ④③の残りのホットケーキミックス粉を水で溶き、③をくぐらせ160℃の油でゆっくり揚げる。
イチゴ	120 g	
でんぷんホットケーキミックス	60 g	
水	28 g	
揚げ油(吸油量)	12 g	



生のイカをゆでると、こんなに縮んでしまいます



甘い香りが食欲をそそるフルーツフリッターはエネルギーアップのデザートです

栄養成分値

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	かウム(mg)	リン(mg)
★シーフードパエリア						
生活日記1/25	180	306	0.3	0.0	2	13
アサリ(水煮)	12	14	2.4	0.1	1	31
スルメイカ	10	9	1.8	0.1	27	25
むきエビ	15	12	2.8	0.1	39	41
ベーコン	8	32	1.0	0.2	17	18
赤ピーマン	3	2	0.1	0.0	17	0
黄ピーマン	10	2	0.1	0.0	16	3
青ピーマン	0.5	2	0.1	0.0	15	0
白ワイン	0.5	4	0.0	0.0	3	1
コンソメ	2	1	0.0	0.5	0	0
水	0.1	0	0.0	0.0	0	0
小計		384	8.6	1.0	137	135
★大根サラダ						
大根	25	5	0.1	0.0	58	4
キュウリ	15	2	0.2	0.0	30	5
紫玉ねぎ	10	4	0.1	0.0	15	3
ホールコーン缶	5	4	0.1	0.0	7	2
クルミ	3	20	0.4	0.0	16	8
貝割れ大根	3	1	0.1	0.0	3	2
トマト	25	5	0.2	0.0	53	7
オリーブオイル	5	46	0.0	0.0	0	0
リンゴ酢	5	1	0.0	0.0	3	0
食塩	0.1	0	0.0	0.1	0	0
黒コショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0
小計		88	1.2	0.1	185	31

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	かウム(mg)	リン(mg)
★オニオンスープ						
玉ねぎ	20	7	0.2	0	88	15
有塩バター	1	7	0.0	0	48	9
コンソメ	1	2	0.1	0	27	2
食塩	0.1	0	0.0	0	0	0
水	120	0	0.0	0	14	2
白コショウ	少々	0	0.0	0.1	0	1
パセリ	少々	0	0.0	0.2	1	2
小計		16	0.3	0.5	33	8
★フルーツフリッター						
バナナ	25	22	0.3	0.0	90	7
イチゴ	30	10	0.3	0.0	51	9
でんぷんH・M※	15	57	0.0	0.1	1	4
水	7	0	0.0	0.0	0	0
吸油量	3	28	0.0	0.0	0	0
小計		117	0.6	0.1	142	20
合計		605	10.7	1.7	497	194

※でんぷんホットケーキミックス

★栄養士からのコメント★

良質なタンパク質(肉、魚、卵等)を必要量摂るために、材料は必ず生の状態で計量するようにしましょう。生の物を焼いたり、煮たりすると重さが減ります。焼いた後、煮た後に計量して食べてしまうとタンパク質の摂り過ぎになってしまいますので注意が必要です。ちょっと変わったフルーツフリッターのデザートは、キウイやリンゴでも美味しく頂けます。