

低タンパクでクリスマス

～家族と楽しめるパーティーメニュー～



<献立>

- ・クリスマスチキン
- ・ガーリックライス
- ・コーンチャウダー
- ・ラスク
- ・サングリア風ドリンク

<1人分>

熱量
624kcal

蛋白質
10.8g

塩分
1.8g

【ガーリックライス】

(材料:1人分)

生活日記1/25	120 g
ニンニク	1 g
バター	4 g
パセリ(みじん)	少々

- ① ニンニクは芯を除いてみじん切り。
・低タンパクごはんをレンジで軽く温める。
- ② フライパンでバターとニンニクを弱火で炒め、香りがでたらごはんを炒める。
仕上げにパセリを少々加える。

【クリスマスチキン】

(材料:4人分)

A	鶏モモ肉	160 g
	醤油	20 g
	ハチミツ	8 g
	玉ネギ	15 g
	ニンニク	2 g
	生姜	4 g

レタス	80 g
ブロッコリー	60 g
パプリカ	20 g
マヨネーズ	20 g
黒コショウ	少々

- ① 鶏肉を漬け込む。
・Aの野菜を薄切りにし、調味料と合わせる。
・鶏肉を一晩漬け込む。
- ② 鶏肉をフライパンで皮目から焼く。焼き色がついたら弱火で両面じっくり焼く。
または、グリルやオーブンで焼いても良い。
- ④ レタスは一口大、パプリカは千切りにする。ブロッコリーは下茹でする。
- ⑤ 粗熱が取れた鶏肉を食べやすくスライスし、野菜と盛り合わせる。
マヨネーズを細く絞り、ブラックペッパーをふる。

【コーンチャウダー】

(材料:4人分)

玉ネギ	80 g
人参	60 g
ジャガイモ	120 g
スイートコーン	40 g
バター	12 g
白ワイン	12 g
固形コンソメ	1 個
水	400 g
白コショウ	少々
ロリエ	1 枚
牛乳	140 g
生クリーム(乳)	32 g
コーンスターチ	12 g
パセリ(みじん)	少々

- ① 玉ネギ、人参、ジャガイモは少し厚めの色紙切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、玉ネギ、人参をしんなりするまで焦がさないように炒める。
ジャガイモを加え軽く炒めたらワインをふり、分量の水とコンソメ、ロリエを加える。
- ③ 煮立ったらコショウをふり、弱火で15分程煮て、コーンを加える。
- ④ 牛乳を加え、水溶性のコーンスターチをかき混ぜながら加え、さらに5分煮る。
- ⑤ 仕上げに生クリームを加え、器に盛り、パセリを散らす。

【サングリア風ドリンク】

(材料:4人分)

A	ブドウジュース	400 g	① オレンジ、リンゴは皮をむき、一口大に切る。 ② ブドウジュース、キュラソーを加え冷蔵庫で冷たく冷す。 ※ サングリアは、スペインで日常的に飲まれるドリンクで、赤ワインにオレンジを漬け込んだものです。
	オレンジ	80 g	
	リンゴ	80 g	
	ホワイトキュラソー	4 g	



チャウダーの材料は大きさをそろえて切ります しっかり丁寧に炒めるとスープにコクがでます

今日はジュースで我慢…

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)
★ガーリックライス						
生活日記1/25	120	204	0.1	0.0	0	12
ニンニク	1	1	0.1	0.0	5	2
バター	4	30	0.0	0.1	1	1
パセリ	少々	0	0.0	0.0	5	0
小計		235	0	0.1	11	15
★クリスマスチキン						
鶏モモ肉	40	80	6.5	0.0	108	64
醤油	5	4	0.4	0.7	20	8
ハチミツ	2	6	0.0	0.0	0	0
レタス	20	2	0.1	0.0	40	4
パプリカ	5	2	0.1	0.0	11	1
ブロッコリー	15	5	0.6	0.0	54	13
マヨネーズ	5	34	0.1	0.1	1	4
小計		133	7.8	0.8	234	94
★サングリア						
ブドウジュース	100	47	0.0	0.0	24	7
オレンジ	20	8	0.2	0.0	28	5
リンゴ	20	11	0.0	0.0	22	2
ホワイトキュラソー	1	3	0.0	0.0	0	0
小計		69	0.2	0.0	74	14

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)
★コーンチャウダー						
玉ネギ	20	7	0.2	0.0	30	7
人参	15	6	0.1	0.0	41	4
ジャガイモ	30	23	0.5	0.0	123	12
スイートコーン	10	8	0.2	0.1	13	4
バター	3	22	0.0	0.1	1	0
固形コンソメ	1/4コ	3	0.1	0.6	2	1
白ワイン	3	2	0.0	0.0	2	0
牛乳	35	23	1.2	0.0	53	33
生クリーム	8	35	0.2	0.0	6	4
コーンスターチ	3	11	0.0	0.0	0	0
パセリ	少々	0	0.0	0.0	5	0
小計		140	2.5	0.8	276	65
★ラスク						
越後のラスク	10	47	0.1	0.1	2	3
小計		47	0.1	0.1	2	3
合計		624	10.8	1.8	597	191

★栄養士からのコメント★

今回は低タンパク食でもクリスマスを家族と楽しめるように工夫しました。クリスマスチキンは一人分40gです。モモ肉を大きいまま漬け込み、そのまま焼いて家族と切り分けてもよいですが、食べる量は焼き上がりで35g目安にしましょう。お肉にしっかり味がついていますので、添えの野菜はマヨネーズ少々にてあります。チャウダーは牛乳の量を減らしタンパク質を抑え、動物性の生クリームでコクを出しています。野菜をしっかり炒めてから煮込むこともポイントです。コーンの甘みがアクセントになっていますが、ご家族にはベーコンやアサリなど足してもよいでしょう。「越後のラスク・ガーリック味」を添えました。割ってスープの浮き身にしても美味しいです。サングリアはぜひ赤ワインでお楽しみください。