

# パンメニューでクリスマス

～新発売の食パンを使って美味しいクリスマス♪～



## <献立>

- ・たんぱく質調整食パン
- ・和風ローストチキン
- ・グリーンサラダ
- ・マッシュポテト
- ・ミネストローネスープ
- ・ブラマンジェ

## <1人分>

**熱量**  
**578kcal**

**蛋白質**  
**10.8g**

**塩分**  
**1.4g**

### 【たんぱく質調整食パン】 (材料:1人分)

たんぱく質調整食パン	100 g	① パンは袋から取り出し、オーブントースターで両面を焼く。 ② 半分に切り、ジャムを添える。
イチゴジャム	10 g	

### 【和風ローストチキン】 (材料:1人分)

鶏モモ肉(皮付き)	40 g	① ユズの皮は千切りにする。調味液を作り、鶏モモ肉を漬け込む。 ② 鶏モモ肉をフライパンで焼く。両面に焼き色がついたら、弱火で中までじっくり焼く。 ③ 残った調味液はフライパンでひと煮立ちさせ、ソースを作る。 ④ 鶏モモ肉を食べやすい大きさにスライスして器に盛り、ソースをかける。
<調味液>		
濃口醤油	3 g	
みりん	3 g	
ハチミツ	2 g	
ユズ(果皮)	1 g	

### 【グリーンサラダ】 (材料:1人分)

レタス	10 g	① レタスは食べやすい大きさにちぎる。キュウリ、パプリカは薄切りにする。 ② 皿に盛り、マヨネーズを絞る。
キュウリ	10 g	
パプリカ(赤)	5 g	
パプリカ(黄)	5 g	
マヨネーズ	7 g	

### 【マッシュポテト】 (材料:1人分)

ジャガイモ	35 g	① ジャガイモは皮をむき、一口大に切って柔らかくなるまでゆでる。 ② ジャガイモは温かいうちにつぶし、生クリーム、バター、食塩、白コショウを加える。
生クリーム	3 g	
有塩バター	2 g	
食塩	0.2 g	
白コショウ	少々	

## 【ミネストローネ】

(材料:1人分)

玉ネギ	15 g	① 玉ネギ、ニンジン、セロリ、トマトは1cmの角切りにする。 ベーコンは1cm幅に切る。  ② 鍋に分量の水、コンソメ、①を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。  *水は煮ると蒸発するので、分量の水は1人分50g程度プラスしておきましょう。
人参	15 g	
セロリ	10 g	
トマト	5 g	
ベーコン	0.5 g	
コンソメ	1.5 g	
水	90 g	

## 【ブラマンジェ】

(材料:1人分)

牛乳	45 g	① 鍋にコーンスターチと砂糖、分量の牛乳を入れてよく混ぜる。  ② ダマがなくなったら、混ぜながら弱火にかける。  ③ とろみがついてきたらよく練り上げ、器に入れて冷やし固める。  ④ ラズベリー、ミントを飾る。
砂糖	5 g	
コーンスターチ	3 g	
ラズベリー(冷凍)	30 g	
ミント	少々	



新発売のたんぱく質調整食パン。  
ホットプレートや電子レンジで温めても  
おいしくいただけます。

もちもちとした食感が  
「おいしい」と好評でした！



サラダ、スープ1人分の野菜です。  
今回の野菜量は、1人分110g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)	カリウム(mg)	リン(mg)
<b>★たんぱく質調整食パン</b>						
たんぱく質調整食パン	100	260	0.5	0.1	16	25
イチゴジャム	10	20	0.1	0.0	8	1
小計		280	0.6	0.1	24	26
<b>★和風ローストチキン</b>						
鶏モモ肉	40	80	6.5	0.0	108	64
濃口醤油	3	2	0.2	0.4	12	5
みりん	3	7	0.0	0.0	0	0
ハチミツ	2	6	0.0	0.0	0	0
ユズの皮	1	1	0.0	0.0	1	0
小計		96	6.7	0.4	121	69
<b>★グリーンサラダ</b>						
レタス	10	1	0.1	0.0	20	2
キュウリ	10	1	0.1	0.0	20	4
パプリカ(赤)	5	2	0.1	0.0	11	1
パプリカ(黄)	5	1	0.0	0.0	10	1
マヨネーズ	7	49	0.1	0.1	1	2
小計		54	0.4	0.1	62	10
<b>★マッシュポテト</b>						
ジャガイモ	35	27	0.6	0.0	144	14
生クリーム	3	13	0.1	0.0	2	2
バター	2	15	0.0	0.0	1	0
食塩	0.2	0	0.0	0.2	0	0
白コショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0
小計		55	0.7	0.2	147	16

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	塩分(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
<b>★ミネストローネ</b>						
玉ネギ	15	6	0.2	0.0	23	5
人参	15	6	0.1	0.0	41	4
セロリ	10	2	0.1	0.0	41	4
トマト	5	1	0.0	0.0	12	1
ベーコン	0.5	2	0.1	0.0	1	1
コンソメ	1.5	4	0.1	0.6	3	1
水	90	0	0.0	0.0	0	0
小計		21	0.6	0.6	121	16
<b>★ブラマンジェ</b>						
牛乳	45	30	1.5	0.0	68	42
砂糖	5	19	0.0	0.0	0	0
コーンスターチ	3	11	0.0	0.0	0	0
ラズベリー(冷凍)	30	12	0.3	0.0	45	9
ミント	少々	0	0.0	0.0	0	0
小計		72	1.8	0.0	113	51
合計		578	10.8	1.4	588	188

### ★栄養士からのコメント★

今回はたんぱく質調整食パンを使用しました。トーストして具材をはさんだり、フレンチトーストにしてもいいでしょう。クリスマスはチキンやケーキ・・・と誘惑の多い食事になりがちです。チキンは家族と同じ味付けでも、自分の分はしっかり計量して食べるようにしましょう。デザートは、でんぷん製品(コーンスターチ)を使用したブラマンジェに挑戦！クリスマスらしい飾りつけて見た目にも満足！  
聖なる夜、家族と楽しいクリスマスを☆☆☆