

♪クリスマスメニュー♪
～トマトパスタ&でんぷんケーキ～



<献立>

- ・トマトパスタ
- ・タンドリーチキン
- ・サラダ
- ・でんぷんケーキ

<1人分>

熱量
651kcal

蛋白質
10.3g

食塩
1.8g

【トマトパスタ】

(材料:1人分)

アプロテンパスタ 80 g オリーブ油 10 g ニンニク 3 g タマネギ 30 g セロリ 10 g トマト缶(無塩) 80 g 食塩 1 g 砂糖 1 g パセリ 1 g	～下準備～ ・ニンニクは輪切りにする。 ・タマネギ、セロリ、パセリはみじん切りにする。 ① 熱したフライパンにオリーブ油をしき、温まったらニンニクを入れ、弱火で香りを出す。その後、タマネギ、セロリを入れ透きとおるまで炒める。 ② トマト缶を入れ、塩、砂糖で味付けをして汁気が少なくなるまで弱火で煮込む。 ③ たっぷりのお湯でアプロテンパスタを10分～12分茹でる。 * 茹であがったら、水で洗う、もしくはオリーブ油をからめるとくっつきにくい ④ パスタソースをかけて、パセリをふり出来上がり。
--	---

【タンドリーチキン】

(材料:1人分)

鶏もも肉(皮なし) 35 g A { <ul style="list-style-type: none"> おろしニンニク 0.5 g おろしショウガ 0.5 g ケチャップ 3 g カレー粉 0.2 g プレーンヨーグルト 5 g 食塩 0.2 g コショウ 適量 	～下準備～ ・合わせ調味料Aを作る。 ・鶏もも肉に調味料Aを加え軽くもみこむ。 ① 中火で熱したフライパンで焼く。 ② 焼き上がったから食べやすくそぎ切りにする。
---	---

【サラダ】

(材料:1人分)

レタス 15 g キュウリ 10 g 赤パプリカ 5 g 黄パプリカ 5 g ハーブマヨネーズ 5 g	～下準備～ ・レタスは一口大にちぎる。 ・きゅうりは輪切りにする。 ・パプリカは千切りにする。 ① 皿に盛り付け上からマヨネーズをかける。
---	---

【でんぷんケーキ】

(材料:8人分 炊飯器5合炊き用)

でんぷんホットケーキミックス 200 g 卵 60 g 水 40 g 無塩バター 20 g 生クリーム(乳脂肪・植物性) 80 g 砂糖 8 g 苺 80 g	~下準備~ ・バターは溶かしバターにしておく。 ① でんぷんホットケーキミックスに卵、水、バターを加えよく混ぜる。 ② 5合炊きの炊飯器に①を流し入れ、ご飯を炊くのと同じように炊飯する。 ③ 生クリームに砂糖を加え、角が立つくらいまで泡立てる。 ④ 焼きあがったケーキの粗熱が取れたら、厚みを半分になり、中に生クリームと苺を挟む。まわりにも生クリームを塗り、8等分に切りわけ。
---	---



パスタ1人分の材料です



タンドリーチキン1人分35gの鶏肉と
サラダ1人分の材料です。



炊飯器で焼きあがった状態です。お釜を逆さにすると、コロん!ときれいに出てきます。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★トマトパスタ						
アプロテンパスタ	80	275	0.3	0.1	20	18
オリーブ油	10	92	0.0	0.0	0	0
ニンニク	3	4	0.2	0.0	16	5
タマネギ	30	11	0.3	0.0	45	13
セロリ	10	2	0.1	0.0	41	4
トマト缶(無塩)	80	16	0.7	0.0	192	21
食塩	1	0	0.0	1.0	1	0
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
パセリ	1	0	0.0	0.0	10	1
小計		404	1.6	1.1	325	62
★タンドリーチキン						
鶏もも肉(皮なし)	35	41	6.6	0.1	119	67
ニンニク	0.5	1	0.0	0.0	3	1
ショウガ	1	0	0.0	0.0	2	0
ケチャップ	3	4	0.1	0.1	14	1
カレー粉	0	1	0.0	0.0	3	1
プレーンヨーグルト	5	3	0.2	0.0	9	5
食塩	0.2	0	0.0	0.2	0	0
こしょう	適量	0	0.0	0.0	0	0
小計		50	6.9	0.4	150	75

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★サラダ						
レタス	15	2	0.1	0.0	30	3
きゅうり	10	1	0.1	0.0	20	4
赤パプリカ	5	2	0.1	0.0	11	1
黄パプリカ	5	1	0.0	0.0	0	1
ハーフマヨネーズ	5	17	0.1	0.1	1	2
小計		23	0.4	0.1	62	11
★でんぷんケーキ						
でんぷんホットケーキミックス	25	96	0.0	0.2	1	7
卵	8	11	0.9	0.0	10	14
無塩バター	3	19	0.0	0.0	1	0
水	5	0	0.0	0.0	0	0
生クリーム(乳脂肪・植物性)	10	41	0.4	0.0	8	13
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
苺	10	3	0.1	0.0	17	3
小計		174	1.4	0.2	37	37
合計		651	10.3	1.8	574	185

★栄養士からのコメント★

今回はアプロテンパスタを使用し、トマトパスタを作りました。ご飯と比べると、麺類は1人分の重量に対してのたんぱく質含有量が多いのが特徴です。一般的なパスタ80gではたんぱく質が10.4gも入ってしまうため、必ず低たんぱくの Pasta に変更することが重要です。今回のトマトパスタは野菜だけを使用したため、たんぱく質1.6gとなっています。その分、タンドリーチキンを付けることができました。パスタにエビやベーコン、鶏肉を入れたり、味付けを変えたり・・・とメニューの幅を広げられます。油の量でエネルギー調整も可能なため、ぜひご自宅でも作ってみてください。そして・・・クリスマスといえばやっぱりケーキですね！実習ではでんぷんホットケーキミックスを使って、炊飯器でケーキを焼きました！材料を混ぜて、炊飯器に入れるだけでコロん♪とかわいいケーキが焼きあがります。切り分けてラップに包み冷凍も可能です。自然解凍でおいしくいただけます。

でんぷん製品を上手に利用し、おいしく食事療法を継続していきましょう！