

低カロリーでデザートを楽しもう
～X'masメニュー～



<献立>

- ・シーフードパエリア
- ・チキンサラダ
- ・オニオンスープ
- ・ティラミス

<1人分>

熱量
537kcal

蛋白質
22.3g

塩分
2.0g

【シーフードピラフ】 (材料:4人分)

米	260 g
アサリ(水煮)	60 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
A{ブイオン	3.6 g
水	280 g

- ①米は洗ってザルにあげておく。
- ②赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマンはさいの目に切ってゆでる。
- ③・ベーコンは1cm幅に切る。
・むきエビはそのまま、または半分に、イカは2cm位の大きさに切る。
- ④炊飯釜に①、③、Aのブイオン、白ワインを入れ普通に炊く。
- ⑥炊き上がったら、②を混ぜ合わせ盛り付ける。

【チキンサラダ】 (材料:4人分)

鶏ササミ	80 g
酒	12 g
キュウリ	60 g
大根	100 g
貝割れ大根	12 g
ホールコーン(缶)	20 g
トマト	100 g
{レモン汁	12 g
だし割り醤油	12 g
オリーブオイル	6 g
粒マスタード	4 g

- ①鶏ササミは酒を振りゆで、火が通ったらザルにあげ、冷めたらほぐす。
- ②大根、キュウリは千切りにする。ホールコーンは汁気を切っておく。貝割れは根を落とし半分の長さに切る。トマトはくし型に切る。
- ③レモン汁、だし割り醤油、オリーブオイル、粒マスタードを合わせドレッシングを作る。
- ⑤①、②を混ぜ合わせ、器に盛り付けトマトを添える。
食べる直前にドレッシングをかける。

【オニオンスープ】 (材料:4人分)

玉ネギ	100 g
有塩バター	4 g
水	480 g
コンソメ	4 g
食塩	0.4 g
黒コショウ	少々
食パン	2 g
パセリ	1.2 g

- ①食パンは小さめのさいの目に切って、フライパンで乾煎りしクルトンを作る。パセリはみじん切りにする。
- ②玉ネギは縦半分に切り薄くスライスする。
- ③鍋にバターを入れ熱し、玉ネギを焦がさないように中火で火が通るまで炒める。
- ④③に水とコンソメを加え煮、塩、黒コショウで味を整える。
- ⑤④を器によそい、クルトン、パセリを散らす。

【ティラミス】 (材料:4人分)

クリームチーズ	40 g	①下準備 ・クリームチーズはボウルに入れ、常温に戻しておく。 ・お湯でインスタントコーヒーを溶かし、コーヒー液を作る。 ・スポンジケーキは4×4cmの大きさに切る。
〔生クリーム(植物性)	120 g	
パルスweet	60 g	
スポンジケーキ	100 g	
〔インスタントコーヒー	28 g	
湯	12 g	②生クリームにパルスweetを加え、角が立つくらいに泡立てる。
ピュアココア	2 g	③クリームチーズを練り、②を混ぜる。
イチゴ	60 g	④スポンジケーキにコーヒー液を染み込ませ、③のクリームをはさむ。
ミントの葉	4 枚	⑤ピュアココアを茶こしで振りかけ、ミントの葉を飾り、イチゴを添える。



0.1gまで計量する調味量もあります



医師から糖尿病のお話がありました



指先から採血して食事後の血糖を測定

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
★シーフードパエリア					
米	65	231	4.0	1	0.0
アサリ(水煮)	15	17	3.0	0	0.2
スルメイカ	10	9	1.8	0	0.1
むきエビ	15	12	2.8	0	0.1
ベーコン	8	32	1.0	3	0.2
赤ピーマン	8	2	0.1	0	0.0
黄ピーマン	8	2	0.1	0	0.0
青ピーマン	8	2	0.1	0	0.0
白ワイン	5	4	0.0	0	0.0
コンソメ	1	2	0.0	0	0.5
水	70	0	0.0	0	0.0
小計		313	12.9	4	1.1
★チキンサラダ					
鶏ササミ	20	21	4.6	0	0.0
酒	3	3	0.0	0	0.0
キュウリ	15	2	0.2	0	0.0
大根	25	5	0.1	0	0.0
貝割れ大根	3	1	0.1	0	0.0
ホールコーン缶	5	4	0.1	0	0.0
トマト	25	5	0.2	0	0.0
レモン汁	3	1	0.0	0	0.0
だし割り醤油	3	1	0.1	0	0.2
オリーブオイル	2	14	0.0	2	0.0
粒マスタード	1	2	0.1	0	0.0
小計		59	5.5	2	0.2

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
★オニオンスープ					
玉ネギ	25	9	0.3	0	0.0
有塩バター	1	7	0.0	1	0.0
コンソメ	1	2	0.1	0	0.4
水	120	0	0.0	0	0.0
食塩	0	0	0.0	0	0.1
黒コショウ	少々	0	0.0	0	0.0
食パン	2	5	0.2	0	0.0
パセリ	0	0	0.0	0	0.0
小計		23	0.6	1	0.5
★ティラミス					
スポンジケーキ	20	60	1.6	1	0.0
インスタントコーヒー	0	1	0.1	0	0.0
湯	20	0	0.0	0	0.0
生クリーム(植物性)	10	40	0.6	3	0.1
クリームチーズ	10	35	0.8	3	0.1
パルスweet	4	0	0.0	0	0.0
ピュアココア	1	1	0.1	0	0.0
イチゴ	15	5	0.1	0	0.0
ミントの葉	少々	0	0.0	0	0.0
小計		142	3.3	7.9	0.2
合計		537	22.3	15	2.0

★栄養士からのコメント★

クリスマスと言えば、やっぱり美味しいケーキが食べたいですよね。今回はカロリーを抑えた簡単な手作りティラミスを紹介しました。ポイントは低甘味料を使ったこと、クリームチーズの量を抑えたところです。さらに食事全体のカロリーを下げるために、シーフードパエリアは油を使わず炊飯器で炊き込みました。オニオンスープにも油分はバター少量のみ、チキンサラダも鶏ササミを使用したり、ドレッシングにはオリーブ油を少なめに使用しました。油・脂を抑えても大変美味しく頂けるレシピです。