

年末年始のごちそう ～糖質・カロリーも抑える工夫～



<献立>

- ・キノコの玄米リゾット
- ・タラフライ
- ・カブとパプリカのマリネ
- ・レアチーズケーキ

熱量
564Kcal

炭水化物
52.1g

食塩
1.8g

【キノコの玄米リゾット】 (材料:5人分)

玄米(金のいぶき) 150 g	① 金のいぶき(玄米)は軽く洗って水気をきっておく。 玄米150gに対し500mlの湯にコンソメを溶かしておく。
バター 5 g	② ニンニク、玉ネギはみじん切り、鶏モモ肉とキノコは1cm角に切る。
ニンニク 3 g	③ 厚手の鍋にバターを溶かし弱火でニンニクを炒め、玉ネギ・鶏肉を炒める。 米とキノコを加え炒め、ブイオンを半量程加え中火にかける。
鶏モモ肉(皮なし) 100 g	④ 沸騰したらフツフツする程度に火加減し、途中ブイオンを足しながら加熱する。 20分程したら硬さを見て、粉チーズを加えて火を止める。
玉ネギ 100 g	⑤ 器に盛り、ゆで卵を添え、小ネギを散らす。
エリンギ 50 g	
ブナシメジ 50 g	
コンソメ顆粒 小さじ 2	
粉チーズ 5 g	
小ネギ 5 g	
ゆで卵 2.5 個	

【タラフライ】 (材料:2人分)

生タラ 100 g	① タラは一人分50gを3切れに切り、塩・コショウする。 ペーパーで軽く水気を押さえ、小麦粉を薄くまぶし、溶き卵、低糖質パン粉の順に衣をつける。
食塩 0.6 g	② フライパンに油を1cm程温め、タラを両面揚げ焼きにする。
コショウ 適量	③ みじん切りの玉ネギを水にさらしてか水気を絞り、刻んだラッキョウとマヨネーズで和え、タルタルソースを作る。
小麦粉 小さじ 1	④ キャベツのせん切りとゆでたブロッコリーとタラフライを盛り合わせ、タルタルソースを添える。
溶き卵 適量	
低糖質パン粉 20 g	
揚げ油 適量	
キャベツ 60 g	
ブロッコリー 60 g	
マヨネーズ 大さじ 1	
玉ネギ 20 g	
ラッキョウ漬け 10 g	
コショウ 適量	

【カブとパプリカのマリネ】(材料:5人分)

カブ	150 g	① カブは皮をむき、食べやすくし形に切り、パプリカも食べやすく切る。 ② ビニール袋にカブとパプリカとリンゴ酢とオリゴ糖を入れ、時々もみながらマリネする。一晩おいたほうが味がなじみやすい。あれば、ロリエやブラックペッパーを加えるとよい。
パプリカ(赤)	50 g	
パプリカ(黄)	50 g	
リンゴ酢	25 ml	
オリゴ糖	25 g	

【レアチーズケーキ】(材料:2人分)

ヨーグルト(低脂無糖)	70 g	① 分量のクリームチーズを軽くレンジにかけ軟らかくする。ホイッパーで滑らかにし、オリゴ糖・ヨーグルト・レモン汁・レモン皮おろしを加え混ぜ、器に冷やし固める。 ② リンゴを皮付きのまま、薄く銀杏にカットしチーズケーキの上に飾る。
クリームチーズ	30 g	
オリゴ糖	8 g	
レモン汁	2 g	
レモン皮(おろし)	少々	
リンゴ(皮付き)	20 g	

栄養成分値

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)	材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
★キノコの玄米リゾット								★レアチーズケーキ							
金のいぶき	30	106	2.0	0.8	22.3	0.9	0.0	ヨーグルト(低脂)	35	16	1.3	0.4	1.8	0.0	0.0
バター	1	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	クリームチーズ	15	52	1.2	5.0	0.3	0.0	0.1
ニンニク	1	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	オリゴ糖	4	8	0.0	0.0	2.9	0.0	0.0
鶏モモ(皮なし)	20	25	3.8	1.0	0.0	0.0	0.0	レモン汁	1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
玉ネギ	20	7	0.2	0.0	1.8	0.3	0.0	リンゴ酢	10	6	0.0	0.0	1.6	0.2	0.0
エリンギ	10	2	0.3	0.0	0.6	0.3	0.0	小計		82	2.5	5.4	6.7	0.2	0.1
ブナシメジ	10	2	0.3	0.1	0.5	0.4	0.0	合計		564	28.0	27.9	52.1	7.0	1.7
コンソメ顆粒	1	3	0.1	0.1	0.5	0.0	0.6								
粉チーズ	1	5	0.4	0.3	0.0	0.0	0.0								
小ネギ	1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0								
ゆで卵	30	45	3.7	3.1	0.1	0.0	0.1								
小計		203	10.8	6.2	26.0	1.9	0.7								
★タラフライ															
真鱈	50	39	8.8	0.1	0.1	0.0	0.2								
食塩	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3								
コショウ	0	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0								
薄力粉	2	7	0.2	0.0	1.5	0.1	0.0								
溶き卵	10	15	1.2	1.0	0.0	0.0	0.0								
低糖質パン粉	10	31	2.2	0.6	5.2	1.9	0.2								
吸油量	9	83	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0								
キャベツ	30	7	0.4	0.1	1.6	0.5	0.0								
ブロッコリー	30	10	1.3	0.2	1.6	1.3	0.0								
マヨネーズ	7	49	0.1	5.3	0.3	0.0	0.1								
玉ネギ	10	4	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0								
ラッキョウ漬け	5	6	0.0	0.0	1.5	0.2	0.1								
コショウ	0	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0								
小計		252	14.3	16.3	12.9	4.2	0.9								
★カブとパプリカのマリネ															
カブ	30	6	0.2	0.0	1.4	0.4	0.0								
パプリカ(赤)	10	3	0.1	0.0	0.7	0.2	0.0								

★栄養士からのコメント★

年末年始はごちそうシーズン。自宅でも外食でも前菜からデザートまで...といろいろと料理が並ぶことでしょう。そんな時、献立の糖質量と脂質の量を考えて選んでみてください。油っぽい料理はカロリーが高い、とお分かりだと思いますが、何気につまむフライドポテトや衣のついた揚げ物などは糖質も高い料理です。今回は低糖質のパン粉を用いて衣の糖質量を約半分に抑えましたが、やはり食べ過ぎは禁物です。また、ピザやパスタ、お寿司なども高糖質ですので良く考えてみてください。握り寿司2貫で糖質は20g程度(角砂糖5個分)にもなります。そして、アルコールやソフトドリンク、フルーツにスイーツ、、、糖質の誘惑はいっぱいです！みなさんはどう選びますか？

年末年始の会食やお正月のお休みは、ダラダラ食いにならないように、心はゆったり、身体はシャープに過ごしましょう♪。