

手作りで楽しむクリスマスメニュー♪

～ケーキまで食べても500kcal～



<献立>

- コンソメライス
- 鶏肉のトマト煮
- 生ハム・グリーンサラダ
- ヨーグルのトライフル

<1人分>

熱量
526kcal

蛋白質
22.7g

食塩
2.2g

【コンソメライス】 (作りやすい分量:2合)

米	2 合	① 米をときザルにあげて水を切る。炊飯器に米と分量の水とコンソメを入れて炊く。
コンソメ	4 g	② パセリをみじん切りにして、キッチンペーパーで軽く搾りアクをとる。
水	600 g	③ 炊きあがりのご飯にみじん切りのパセリを混ぜる。
パセリ	適量	

【チキンのトマト煮】 (材料:1人分)

鶏モモ肉 (皮なし)	60 g	① タマネギ、ナス、シイタケ、パプリカは約1cmの角切りにする。ニンニクは、みじん切りにする。
食塩	0.3 g	② 鶏モモ肉に隠し包丁を入れ、両面に塩・コショウをふり、小麦粉を薄くまぶす。
コショウ	少々	③ フライパンに半量のオリーブ油とニンニクを入れ火をつけ香りが出たら鶏肉の両面を香ばしく焼き、フライパンから一度取り出す。
薄力粉	1 g	④ フライパンに残りのオリーブ油を足し、タマネギが透明になるまでじっくり炒めたら、パプリカ、シイタケ、ナスを炒める。
オリーブ油	5 g	⑤ 野菜に火が通ったら、カットトマトを入れ、鶏肉をフライパンに戻してコンソメとローリエを入れて約15分煮込む。
ニンニク	1 g	
タマネギ	30 g	
ナス	20 cc	
生シイタケ	10 g	
赤パプリカ	10 g	
コンソメ	2 g	
カットトマト(缶)	50 g	
ローリエ	適量	

【生ハム・グリーンサラダ】 (材料:1人分)

生ハム	1 枚	① 生ハムは、一枚を三等分に切る。
ベビーリーフ	20 g	② ベビーリーフは水洗いし、10～20分ほど水につけておき、水切りをする。
カブ	20 g	③ カブは、4等分にして薄切りに、赤パプリカは、種を除き細切りにする。タマネギはすりおろす。
赤パプリカ	10 g	④ ドレッシングを作る。ボウルにレモン汁と塩を入れよく溶かす。オリーブ油を糸状に入れながらよく混ぜ、最後にすり下ろしたタマネギを混ぜ合わせる。
<オニオンドレッシング>		⑤ サラダを器に盛り④のドレッシングをかける。
タマネギ	2 g	
オリーブ油	1 g	
レモン汁	1 g	
塩	0.2 g	

【ヨーグルトのトライフル】 (材料:1人分)

プレーンヨーグルト (脂肪ゼロ)	50 g	① ヨーグルトは、約一時間水切りをして、パルスイートを混ぜてヨーグルトクリームを作る。 ② カステラは、サイコロ型に切る。 ③ カップにカステラ、ヨーグルトクリーム、ベリーの順に交互に重ね入れ、上にアラザンを飾る。
カステラ	20 g	
パルスイート	3 g	
ベリーミックス(冷凍)	30 g	
アラザン	少々	



ヨーグルトの水切りをしっかりとすることで、生クリームに近い味わいのクリームができます。今回は、市販のカステラと冷凍の果物を利用して、手軽なデザートケーキを作ってみました。赤い色の果物を加えるだけで、クリスマスの雰囲気が盛り上がりますよ。エネルギーは、市販のケーキの約3分の1です。

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)	塩分 (g)
★コンソメライス						
米	75	252	3.8	0.5	55.7	0.0
コンソメ	1	3	0.1	0.0	0.4	0.4
水	150	0	0.0	0.0	0.0	0.0
パセリ	適量					
小計		255	3.9	0.5	56.1	0.4
★鶏肉のトマト煮						
鶏モモ肉(皮なし)	60	70	11.3	2.3	0.0	0.1
食塩	0.3	0	0.0	0.0	0.0	0.3
コショウ	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0
薄力粉	1	4	0.1	0.0	0.8	0.0
オリーブ油	5	46	0.0	5.0	0.0	0.0
ニンニク	1	1	0.1	0.0	0.3	0.0
タマネギ	30	11	0.3	0.0	2.6	0.0
ナス	20	4	0.2	0.0	1.0	0.0
赤パプリカ	10	3	0.1	0.0	0.7	0.0
生シイタケ	10	2	0.3	0.0	0.5	0.0
コンソメ	2	4	0.5	0.0	0.6	0.8
カットトマト(缶)	50	10	0.5	0.1	2.2	0.0
ローリエ	適量					
小計		155	13.4	7.4	8.7	1.2

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
★生ハムのグリーンサラダ 手作りドレッシング						
生ハム	1枚	10	1.4	0.3	0.3	0.3
ベビーリーフ	20	3	0.2	0.0	0.6	0.0
カブ	20	4	0.1	0.0	1.0	0.0
赤パプリカ	10	3	0.1	0.0	0.7	0.0
タマネギ	2	1	0.0	0.0	0.2	0.0
オリーブ油	1	9	0.0	0.8	0.0	0.0
レモン汁	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.2
小計		30	1.8	1.1	2.8	0.5
★ヨーグルトクリームのプチケーキ						
ヨーグルト	50	23	2.1	3.3	0.0	0.1
カステラ	20	53	1.2	0.7	10.6	0.0
パルスイート	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ベリーミックス	30	10	0.3	0.0	2.6	0.0
アラザン	少々					
小計		86	3.6	4.0	13.2	0.1
合計		526	22.7	13.0	80.8	2.2

★栄養士からのコメント★

クリスマス定番のお料理は、どれくらいのエネルギーがあるのでしょうか？

ローストチキン1本は、約300kcal、ピザ1ピース350kcal、フライドポテト300kcal、ケーキ1ピース300kcal、全て食べたとしたら、、合計1250kcal！！そして、ビール1杯にグラスワイン2杯合わせると・・・あっという間に1食で1500kcalになってしまいます。日々の努力が一晩で吹き飛んでしまうのは、もったいないですね。

家庭で作るクリスマス料理なら、少しの工夫で大きなエネルギーオーバーにならないお食事を作る事ができます。トマト煮の1人分の鶏肉の量は、モモ肉約1/3枚の60gです。さらにモモ肉の皮を外すことでエネルギーダウン。野菜たっぷりのソースでボリュームアップします。その分デザートケーキを食べても、1食約500kcalに収まります！

外食の頻度が高くなると、どうしてもエネルギーオーバーになってしまいます。手作りの料理でホームパーティ、楽しいクリスマスを過ごされてはいかがでしょうか？