

❀春のごちそうメニュー❀  
 ~濃厚クリームソースでも500kcal未満!~



<献立>

- ・野菜スティック
- ・エビのクリームソース
- ・菜の花サラダ
- ・フルーツカクテル

熱量  
497Kcal

炭水化物  
54.9g

食塩  
1.9g

【野菜スティック】(材料:1人分)

キュウリ	15 g	① 野菜はスティック状に切り、水にさらす。 ② みそマヨネーズとカレーマヨネーズを作る。 マヨネーズ半量(2g)と分量の味噌、またはカレー粉をそれぞれ合わせる。
ニンジン	15 g	
セロリ	15 g	
マヨネーズ	4 g	
味噌	0.3 g	
カレー粉	0.2 g	

【エビのクリームソース】(材料:1人分)

ごはん	60 g	① エビは殻をむいて背ワタをとる。フライパンにエビと白ワインを入れて蓋をし、中火で蒸したら、いったん器に移しておく。 玉ねぎはみじん切りにし、マッシュルームはスライスする。 ② フライパンにバターを熱し、玉ねぎを透き通るまで炒める。 さらにマッシュルームも加えて炒め、小麦粉を加える。 ③ 蒸したエビの汁と牛乳をダマにならないよう加え、コンソメも入れてとろみがつくまで煮詰める。 ④ エビを加え、塩、こしょうで味を整える。 ⑤ 寒天米は90℃以上のお湯で1~2分浸して戻し、水気をきる。 分量のごはんに寒天米を混ぜて盛り付ける。
寒天米	2 g	
エビ	45 g	
白ワイン	5 g	
玉ねぎ	25 g	
マッシュルーム	15 g	
有塩バター	4 g	
小麦粉	3 g	
牛乳	100 g	
コンソメ	1 g	
食塩	0.1	
白コショウ	少々	

【菜の花サラダ】(材料:1人分)

卵	50 g	① キャベツは千切りし、レタスは食べやすい大きさにちぎり、あわせて器に盛る。菜の花はゆでて、2.3cm幅に切る。 ② 卵は溶いて、牛乳とコショウを混ぜる。 ③ フライパンにバターを溶かし、②の卵を加えて強火で半熟に炒める。 ④ キャベツとレタスの上に③の炒り卵を盛り、菜の花も彩りよく盛り付ける。 ⑤ Aのドレッシングをかけ、お好みでケチャップとソースをかけていただく。
牛乳	10 g	
白コショウ	少々	
有塩バター	2 g	
キャベツ	40 g	
レタス	10 g	
菜の花	15 g	
オリーブ油	2 g	
リンゴ酢	3 g	
食塩	0.2 g	
白コショウ	少々	
中濃ソース	6 g	
トマトケチャップ	5 g	

【フルーツカクテル】 (材料:1人分)

イチゴ	40 g	① いちごは1cm角に切る。 キウイは5mm幅のいちょう切りにする。
キウイ	20 g	
ブルーベリー	10 g	
ホワイトキュラソー	3 g	
オリゴ糖	4 g	
		② ①とブルーベリーをホワイトキュラソーとオリゴ糖であえて、冷やしておく。

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)
<b>★野菜スティック</b>							
キュウリ	15	2	0.2	0.0	0.5	0.2	0.0
ニンジン	15	6	0.1	0.0	1.4	0.4	0.0
セロリ	15	2	0.2	0.0	0.5	0.2	0.0
マヨネーズ	4	27	0.1	2.9	0.1	0.0	0.1
味噌	0.3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
カレー粉	0.2	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0
小計		39	0.6	2.9	2.7	0.9	0.1
<b>★エビのクリームソース</b>							
ごはん	60	101	1.5	0.2	22.3	0.2	0.0
寒天米	2	1	0.0	0.0	1.4	1.4	0.0
エビ	45	37	8.3	0.1	0.1	0.0	0.2
白ワイン	5	4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
玉ねぎ	25	9	0.3	0.0	2.2	0.4	0.0
マッシュルーム	15	2	0.4	0.0	0.3	0.3	0.0
有塩バター	4	30	0.0	3.2	0.0	0.0	0.1
小麦粉	3	11	0.2	0.1	2.3	0.1	0.0
牛乳	100	67	3.3	3.8	4.8	0.0	0.1
コンソメ	1	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0.4
食塩	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
白コショウ	少々	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
小計		264	14.1	7.4	34.0	2.4	0.9
<b>★菜の花サラダ</b>							
卵	50	76	6.2	5.2	0.2	0.0	0.2
牛乳	10	7	0.3	0.4	0.5	0.0	0.0
白コショウ	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
有塩バター	2	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0
キャベツ	40	9	0.5	0.1	2.1	0.7	0.0
レタス	10	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0
菜の花	15	5	0.7	0.0	0.9	0.6	0.0
オリーブ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0
リンゴ酢	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
食塩	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
白コショウ	少々	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
中濃ソース	6.0	8	0.0	0.0	1.8	0.1	0.3
トマトケチャップ	5	6	0.1	0.0	1.4	0.1	0.2
小計		146	7.9	9.3	7.3	1.6	0.9
<b>★フルーツカクテル</b>							
イチゴ	40	14	0.4	0.0	3.4	0.6	0.0
キウイ	20	11	0.2	0.0	2.7	0.5	0.0
ブルーベリー	10	5	0.1	0.0	1.3	0.3	0.0
ホワイトキュラソー	3	10	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0
オリゴ糖	4	8	0.0	0.0	2.7	0.0	0.0
小計		48	0.7	0.0	10.9	1.4	0.0
合計		497	23.3	19.6	54.9	6.3	1.9

エビのクリームソース  
5人分の材料



とろみが出るまで  
煮込み  
コクを出します♪

★栄養士からのコメント★

桜も咲き始め、春らしい暖かい季節となりました。お祝い事の多い春は、食べる機会も増え、ついつい食べ過ぎてしまいますよね。

今回は目で見ても、食べてもボリュームがあり、さらに糖質とエネルギーを抑えた春のごちそうメニューを紹介しました。

洋食は、バターや生クリームなどの油脂類を使う料理が多く、その分エネルギーも多くなってしまいます。エビのクリームソースは生クリームの代わりに牛乳を煮詰めることでコクを出し、脂質を抑えました。

また、全体のエネルギー量を調整するためにご飯の量は60gといつもより控えめにし、寒天米を加え、糖質を抑えています。

菜の花サラダは刻んだ野菜に半熟の卵を盛り付けるだけですから、市販のカット野菜を活用すればあっという間に作れます。

ぜひ普段使いにご活用ください♪