



なすと牛ひき肉の 重ね焼きの献立

なすを使ったグラタン風の一品。
なすは油を吸いやすいため素焼きにして
カロリーを抑えます。
ホワイトソースは少量なので缶詰でも。

528kcal

6.6単位



献立のアレンジ

塩分制限のある人

パンをごはん165gに替える。

+1単位(80kcal)

ブロッコリーのサラダのドレッシングにサラダ油小さじ1を加える。パンにマーガリン小さじ1 1/2を塗る。

-1単位(80kcal)

パンを60gにする。

日光がビタミンDを作る

骨の形成に欠かせないビタミンDは、魚やきのこに含まれるほか、日光に当たると皮膚に合成されます。また、きのこのこのある成分もビタミンDに転換します。日光浴もビタミンDの供給源というわけです。デスクワークの多い人は休日には努めて日光浴を。

●ブロッコリーのサラダ

材料(1人分/54kcal)	
ブロッコリー	40g
うずら卵	20g(2個)
ラディッシュ	10g(1個)
レタス	20g
{ 玉ねぎのすりおろし 酢 塩 だし	少量
	小さじ1
	少量
	小さじ1

作り方

- ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- うずら卵はかたゆでにし、殻をむく。
- ラディッシュは飾り切りにする。
- レタスは大きめにちぎる。
- 玉ねぎのすりおろしと調味料とだしを混ぜる。
- 器に野菜とうずら卵を盛り、5をかける。

●パン(ロールパンなど)

90g

す、5のソース、ホワイトソースの順に1/2量ずつ重ねて入れ、チーズを散らして200度のオーブンかオーブントースターでチーズがとけるまで焼く。
7.器に6を盛り、パセリをふり、プチトマトを添える。

●バミセリのスープ

材料(1人分/14kcal)	
バミセリ(乾)※パスタの1種	3g
にんじん	5g
水	3/5カップ
固形スープ	1/8個
塩	少量(0.5g)

作り方

- バミセリは3cm長さに切り、沸騰湯でゆでる。
- にんじんは薄い菱形に切る。
- 鍋に水、固形スープ、にんじんを入れて火にかけ、にんじんがやわらかくなったらバミセリと塩を加え、ひと煮する。

●なすと牛ひき肉の重ね焼き

材料(1人分/247kcal)	
なす	80g(1個)
牛ももひき肉(脂身なし)	50g
玉ねぎ	20g
マッシュルーム	10g(1個)
トマト	50g(1/3個)
にんにく	少量
サラダ油	小さじ3/4
小麦粉	小さじ1
水	1/4カップ
固形スープ	1/10個
ウスターソース	小さじ1
ホワイトソース	大さじ2
ピザ用チーズ	10g
パセリ	少量
プチトマト	20g(2個)

作り方

- なすは斜めに輪切りにし、水に放す。水をきって天板に並べ、オーブンかオーブントースターで焼く。
- 玉ねぎとマッシュルームはみじん切りにする。
- トマトは熱湯につけて皮をむき、種を除いて、粗く刻む。
- にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとひき肉をいため、肉がポロポロになったら玉ねぎとマッシュルームを加えていためる。玉ねぎが透き通ったらトマトも加えていためる。小麦粉をふり入れ、軽くいためる。水、固形スープ、ウスターソースを加え、木じゃくしで混ぜながら10分煮る。
- 耐熱皿にサラダ油少量(分量外)を塗り、な

奈良共済ホームページのお知らせ

「メニューBOOK365日」で健康的な食生活を

この献立の詳しい栄養価を知りたい、別の「副菜」「もう一品」はないかしらそんなときは、

奈良共済ホームページへアクセス!

「メニューBOOK365日」があなたに合った健康レシピを見つけます

