

冬の洋風献立



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

ロール白菜

材料(2人分)

- ・白菜…4枚
- (A)・あいびき肉…200g
 - ・たまねぎ…1/4個
 - ・生パン粉…大さじ3
 - ・牛乳…大さじ1
 - ・にんにく…1片
 - ・卵…1個
 - ・塩…小さじ1/6
 - ・こしょう、ナツメグパウダー…適量
- (B)・トマト(缶)…1/2缶(200g)
 - ・マッシュルーム(水煮)…50g
 - ・赤ワイン…1カップ
 - ・ビーフシチューの素(市販)…2個
- ・コーヒーフレッシュ…2個
- ・パセリ(ドライ)…適量

作り方

- ① 白菜を茎から外してラップで包み、レンジ(600W)で3分加熱する。(茹でてもよい)たまねぎはみじん切り、にんにくはすりおろす。
- ② (A)をボウルに入れ、粘りが出るまでよくこねて、4等分に丸める。
- ③ 白菜(白い部分が厚いときは切り込みを入れる)で②を包み、巻き終わりを下にして鍋に並べる。
- ④ ③の鍋に(B)と水(分量外)をロール白菜がかぶるまで入れて火にかける。沸騰したら弱火にして1時間程度煮込み、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、コーヒーフレッシュをかけ、パセリをふる。

蕪といよかんのサラダ

材料(2人分)

- かぶ…小1個
- かぶの葉(あれば)
- いよかん…1個
- ※柑橘ならなんでもOK
- (A)・ワインビネガー…大さじ1
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩…少々
- こしょう…ひとつり

作り方

- ① かぶは薄く切って塩(分量外)を振り軽く混ぜる。しんなりしたら流水でさっと洗い、水気を切る。
- ② いよかんは房から出す。
- ③ (A)を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ボウルに①、②を入れ、③と和える。
- ⑤ ④を器に盛りつけ、かぶの葉を添える。

ブロッコリーのコンソメ煮

材料(2人分)

- ブロッコリー…100g
- 水…1カップ
- コンソメ(固形)…1個
- 赤唐辛子(お好みで)…1本分

作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに分け、茎の部分は硬い皮をむいて縦に4等分する。
- ② 水を沸騰させコンソメを入れる。溶けたらブロッコリーを入れ、やや固めに茹でて取り出し冷ます。
- ③ 器に盛り、お好みで唐辛子を飾る。

栄養成分(1食分)

熱量…672kcal たんぱく質…23.9g 脂質…22.4g 炭水化物…81.2g(食物繊維…11.6g)
食塩相当量…3.1g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)