

栄養士おすすめレシピ

!! 少ない塩分でも美味しく!
クリスマスにぴったりの献立です♪

バランス献立シリーズ Vol.25

(株)ピー・アンド・エス
管理栄養士・栄養士 作成



《1人分》
エネルギー 694kcal
たんぱく質 35.8g
食塩相当量 2.3g

「ビーフシチュー」

- 《材料 2人分》
- | | | | | |
|--------|--------------|---|------------|-------|
| ・牛もも肉 | 200g | A | ・カットトマト缶 | 100g |
| ・塩コショウ | 少々 | | ・デミグラスソース缶 | 100g |
| ・小麦粉 | 大さじ 1/2 | | ・水 | 200mL |
| ・玉ねぎ | 1/2 個 (100g) | | ・砂糖 | 小さじ 2 |
| ・にんにく | 1片 | | ・塩 | 少々 |
| ・バター | 10g | | ・にんじん | 1/3 本 |
| | | | ・じゃがいも | 1/2 個 |
| | | | ・ブロッコリー | 30g |
| | | | ・生クリーム | 小さじ 2 |
| | | | | |

炊飯器を使うことでお肉が簡単に柔らかくなります。



《1人分》
エネルギー 314kcal
食塩相当量 1.2g

- 《作り方》
- ① 牛肉は食べやすい大きさに切って塩・コショウを振り、小麦粉をまぶします。
 - ② たまねぎ、にんにくは薄くスライスします。
 - ③ フライパンにバターを入れて中火で熱し、にんにくを炒めます。香りが立ってきたら牛肉と玉ねぎを加えて火が通るまで炒め、Aを入れて味を調えます。
 - ④ 炊飯器に③を入れて通常の炊飯モードのスイッチを入れます。
 - ⑤ にんじん、じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、ブロッコリーは小房に分け、それぞれ柔らかくなるまでゆでます。
 - ⑥ 器に④を盛り付けて⑤を添え、生クリームをかけます。

「ライ麦入りパン」

- 《材料 1人分》
・ライ麦入り食パン (6枚切り) 1枚

《1人分》
エネルギー 150kcal
食塩相当量 0.7g



ライ麦入りパンには、食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。噛みごたえがあるので、満腹感が得られやすいです!

「リースサラダ」



- 《材料 2人分》
- | | | | | |
|---------|-----|---|-----------|-------|
| ・ベビーリーフ | 30g | A | ・オリーブ油 | 大さじ 1 |
| ・ミニトマト | 6個 | | ・レモン汁 | 大さじ 1 |
| ・かぼちゃ | 30g | | ・塩 | 少々 |
| ・れんこん | 30g | | ・ブラックペッパー | 少々 |



《1人分》
エネルギー 86kcal
食塩相当量 0.3g

- 《作り方》
- ① ミニトマトは半分に切ります。
 - ② れんこんは皮をむいて2~3mmにスライスし、10分程水にさらします。かぼちゃもスライスし、それぞれゆでて型抜きや飾り切りで好みの形にします。
 - ③ 器にベビーリーフ・①・②をリースの形に盛りつけ、混ぜ合わせたAをかけます。

「豆乳プリン」

- 《材料 2人分》
- | | | | | |
|--------|-------|---|------------|-----------|
| ・調整豆乳 | 200mL | A | ・冷凍ミックスベリー | 50g |
| ・砂糖 | 大さじ 2 | | ・砂糖 | 大さじ 1・1/2 |
| ・粉ゼラチン | 3g | | ・レモン汁 | 小さじ 1/2 |
| ・水 | 30mL | | | |

お好みで市販のゼリーを砕いて乗せてもきれいに仕上がります!



《1人分》
エネルギー 144kcal
食塩相当量 0.1g

- 《作り方》
- ① 粉ゼラチンは水でふやかしておきます。
 - ② 鍋に豆乳と砂糖を入れて中火にかけ、沸騰直前まで温めたら火を止め①を入れて溶かします。
 - ③ ②を器に入れて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固めます。
 - ④ 小鍋にAを入れて中火にかけて沸騰させたら、火を止めてレモン汁を加え混ぜます。



栄養相談(無料)も受付けています♪ 薬局スタッフまで♪



クックパッドからもチェックできます! みなさんのつくればお待ちしております!

冬にぴったりのクリスマスメニューです。ビーフシチューにはトマト缶の酸味やうま味、サラダにはレモンとブラックペッパーを効かせていますので、塩分を抑えつつ美味しくお召し上がりいただけます。年末年始は味付けの濃い食事を摂りがちになってしまいますが、減塩にチャレンジしてみてもいかがでしょうか?

栄養士 MEMO

