

筋肉量アップ献立

1. まぐろベーコン巻きのトマト煮込み

材料～4人分～

マグロ（刺身用）
・・・80g×4切れ
ベーコン（ハーフ）
・・・16枚
オリーブ油・・・大さじ1
カットトマト缶
・・・400g
玉ねぎ・・・1/2個
にんにく・・・1かけ
オリーブ油・・・大さじ1
コンソメ・・・小さじ2/3
塩・・・少々
砂糖・・・少々
パセリ・・・少々

① マグロの1切れを4等分し、ベーコンを巻く。

② フライパンにオリーブ油を熱し、①の巻き目を下にして焼く。巻き目に焼き色がついたら転がしながら焼き、フライパンから取り出す。

③ ②のフライパンの油を軽くふき取り、オリーブ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎ、にんにくを炒める

④ 玉ねぎが透明になったら、トマト缶、コンソメ、塩、砂糖、②に入れて煮詰める。

⑤ ④を器に盛り、パセリを散らし完成。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
350kcal	27.6g	1.3g

2. ブロッコリーのたまごスープ

材料～4人分～

ブロッコリー
・・・1株（250g）
卵・・・2個
水・・・3カップ
コンソメ・・・大さじ2/3
塩・・・少々
こしょう・・・少々

① ブロッコリーは小房に分け、茎は斜め薄切りにする。鍋に水を入れ、沸騰させる。

② ①の鍋にカットしたブロッコリーを入れ、中火で2分煮込む。溶いた卵を回しながら入れて、塩、こしょう、コンソメで調味する。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
71kcal	6.7g	1.1g

3. わかめとにんじんの酢の物

材料～4人分～

わかめ・・・10g
にんじん・・・150g
★しらす干し・・・10g
★酢・・・大さじ4
★砂糖・・・大さじ2弱
★しょうゆ・・・小さじ1/4

① わかめは水でもどしておく。にんじんは3cm長さの千切りにし、1～2分ゆでて、水気を切る。

② もどしたわかめを食べやすい大きさに切る。
★は混ぜ合わせておく。

③ わかめ、にんじんと★を和える。

④ 器に盛り付け、しらすを散らす。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
39kcal	1.3g	0.6g

4. パンナコッタ～キウイソースがけ～

材料～4人分～

牛乳・・・320cc
生クリーム・・・80cc
砂糖・・・30g
ゼラチン・・・5g
水・・・大さじ3
バニラエッセンス・・・少々
＜キウイソース＞
キウイフルーツ・・・2個
グラニュー糖・・・20g
水・・・30cc

① ゼラチンは水に入れてふやかしておく。

② 鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を入れ、弱火で混ぜながら砂糖が溶けるまで火にかける。

③ 砂糖が溶けたら、火を止め、①でふやかしたゼラチンを入れてよく溶かす。

④ 粗熱が取れたら、容器に入れ、冷やし固める。

⑤ キウイフルーツは皮をむき、適当な大きさに切る。

⑥ 鍋に①のキウイ、グラニュー糖を入れて火にかけ、水分が出てきたら水を入れとろみがつくまで煮る。完成したら冷やしておく。

⑦ ④に⑥を盛り付けて完成。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
199kcal	4.4g	0.1g