

大豆は「畑の肉」といわれる程、たんぱく質が豊富に含まれています。

また体内では合成されない必須アミノ酸9種類がバランス良く含まれており、栄養面でも理想的です。

材料 (1人前)

《豆腐と豆乳のドリア》

絹ごし豆腐 150g
無調整豆乳 大さじ11/2
白みそ10g

ブロッコリー50g
玉葱 25g
しめじ 20g
シーチキン水煮 35g とろけるチーズ 15g
コンソメ 1.2g 米飯 180g
バター 5g

《サラダチキンとキウイのサラダ》

パプリカ 20g
サラダチキン 18g
レタス 40g
キウイ 50g
オリーブ油 小さじ1
レモン汁 小さじ1

たんぱく質がしっかりとれる！
豆乳ドリア・サラダチキンのサラダセット



1食分の栄養素

エネルギー	638kcal
たんぱく質	31.9g
脂質	21.4g
食塩	2.2g

V: 野菜155g
O: 脂質エネルギー比30%
S: 食塩2.2g

《豆腐と豆乳のドリア》

- ① 豆腐は水切りする。耐熱皿に豆腐をのせてキッチンペーパーで包み、ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ② 豆腐を泡立て器でよく混ぜる。なめらかになったら豆乳と白みそを加えさらに混ぜる。
- ③ しめじは小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは房に切り分けて耐熱皿にのせ大さじ1の水をかけてラップをして電子レンジ(600W)で1分半ほど加熱する。
- ④ フライパンを熱しバターを溶かしたら玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、しめじとシーチキンとコンソメを入れて、さらに炒める。
- ⑤ 器にご飯をよそい、その上に②とブロッコリー、とろけるチーズをのせてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

《サラダチキンとキウイサラダ》

- ① パプリカは薄切り、レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、5~10分ほど冷水にさらす。キウイは半月に切る。サラダチキンは手で裂いておく。
- ② レタスをざるに上げて、しっかりと水気を切る。
- ③ ボウルにオリーブオイルとレモン汁を入れてよく混ぜる。
- ④ 材料をすべて混ぜ合わせる。