

●クリームチーズは他のチーズより

塩分少なめだが脂質は多め

●野菜は茹でるよりレンジや蒸した方が、栄養素が流れにくいのでオススメ

チーズフォンデュ		1人分	4人分	
チーズソース	クリームチーズ	50g	200g	
	牛乳	30g	120g	
	A	マヨネーズ	5g	20g
		カレー粉	適量	
ライ麦パン		40g	160g	
お好みの野菜		各 30g	各 120g	

●牛ももは、他の部位より高蛋白低脂肪

ローストビーフ		1人分	4人分
牛ももかたまり肉		50g	200g
B	塩	0.3g	1.2g
	こしょう	0.1g	0.4g
バルサミコソース	バルサミコ酢	15g	60g
	水	15g	60g
	カカオ72%チョコ	1.2g	5g
	こしょう・一味	お好みで	

オニオンスープ		1人分	4人分
C	たまねぎ	100g	400g
	ねぎ	20g	80g
無塩バター		5g	20g
はちみつ		2g	8g
D	コンソメ	1.5g	6g
	水	150g	600g

かぼちゃプリン		1人分	4人分
かぼちゃ		25g	100g
E	砂糖	5g	20g
	シナモン	適量	
F	溶き卵	15g	60g
	牛乳	30g	120g
	ラム酒	お好みで	

- ① 鍋にクリームチーズと牛乳を入れ、弱火で温めながらなめらかになるまで混ぜ合わせる
  - ② 火を止め、A を混ぜ合わせる
  - ③ お好みの野菜やパンにつける
- ※今回はブロッコリー・マッシュ・赤カブ・紅大根・じゃが芋・人参・芽キャベツ・リンゴ・ビートを使用

- ① 肉は 15 分前に冷蔵庫から出しておき、室温に戻しておく
- ② B を肉にしっかり揉み込む
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、かたまり肉を中火で片面 1 分焼き色をつけながら全面焼く
- ④ 肉を皿に移し、ラップをして 5 分おく
- ⑤ 再びフライパンで③と同様に焼き、④と同様に 5 分おくを 4 回繰り返す
- ⑥ 酢を煮詰め、水を加えたら一煮立ちさせ、チョコを溶かす。とろみがついたら、お好みでこしょう・一味で味を調える
- ⑦ 肉はうすくスライスし、⑥のソースをかける

- ① C は繊維を切るように薄くスライスする
- ② 鍋でバターを溶けたら、C を加え、弱火でフタをし、しんなりするまで蒸し焼きにする
- ③ フタを取り、はちみつを加え、水分を飛ばしながら炒める。焦げ付きそうになったら少量の水を加えながら飴色になるまで炒める
- ④ 色づいたら、D を加え温める

- ① かぼちゃは柔らかく蒸し、ボウルでなめらかになるまでつぶす
- ② ①のボウルに E を混ぜ合わせ、F を少しずつ加えながら混ぜ合わせたら、ザルで漉す
- ③ 耐熱容器に等分に分け、蒸し器で 15 分蒸す

1人分の栄養価

エネルギー	721kcal
たんぱく質	29.4g
脂質	37.8g
糖質	69.0g
食塩	2.0g

