

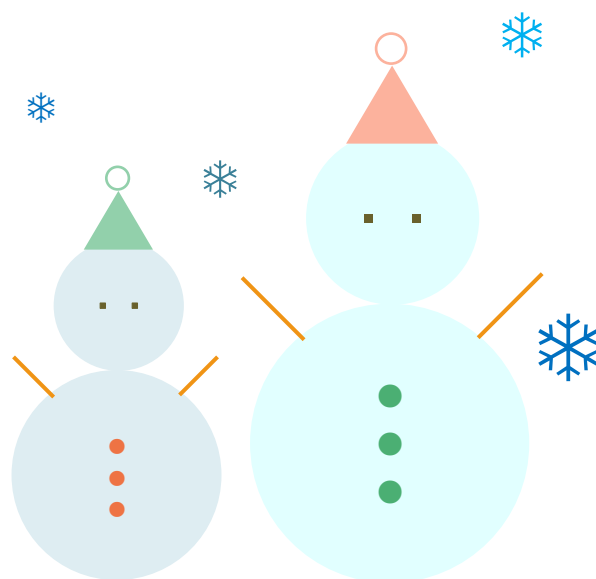
## 第5回 若手職員のための料理教室レシピ

監修:出嶋 洋子先生(管理栄養士)



### 《MENU》

- \* ローストチキン
- \* クリスマスサラダ
- \* オニオングラタンスープ



## 1.ローストチキン(1人分)

・鶏もも…90(180g)

- ・塩…0.5g
- ・コショウ…少々
- ・おろしにんにく…1g
- ・ハーブミックス…0.3g
- ・オリーブオイル…3g
- ・レモン汁…2g

・油…3g

・いんげん…1本

- ・人参…20g
- ・バター…2g
- ・砂糖…2g
- ・コンソメ…0.2g
- ・じゃがいも…50g
- ・牛乳…7g
- ・バター…2g
- ・塩…少々
- ・コショウ…少々

### 《作り方》

- ① 鶏ももは皮をフォークで刺し、裏返して骨に沿って切り目を入れビニール袋に入れ、塩、コショウ、おろしにんにく、ハーブミックス、オリーブオイル、レモン汁を加えてよくもみ、30分以上置く。
- ② オーブンを200度に余熱しておき、天板に油を敷いて、①を並べて30分焼く。
- ③ いんげんは茹でて2つに切る。
- ④ 人参は長さ4cmのくし型に切り、面取りをして鍋に入れ、バター、砂糖、コンソメ、ひたひたの水を加えて柔らかく煮る。
- ⑤ じゃがいもは皮をむいて水にさらした後、茹でて茹でて水気をとばして潰し、牛乳、バター、塩、コショウを加えて練る。絞り袋に入れて皿に絞る。
- ⑥ ⑤の皿にローストチキン、③④を盛り付ける。

## 2.クリスマス

### サラダ (1人分)

・ブロッコリー…40g

・レタス…15g

・紫たまねぎ…7g

・ピーマン…7g

・ベーコン…10g

- ・オリーブオイル…5g
- ・酢…3g
- ・塩…少々
- ・コショウ…少々

### 《作り方》

- ① 玉ねぎはスライスする。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にバターとにんにくを入れ、火にかけて軽く炒め、砂糖、玉ねぎを加えて塩、コショウをして玉ねぎがあめ色になるまでよく炒める。
- ④ コンソメと水、ローリエを3つにちぎって加え煮る。ローリエは取り出す。
- ⑤ バゲットは1.5cm幅に切り軽く焼く。
- ⑥ 耐熱の器にお椀に④をつぎ分け⑤とチーズをのせてオーブントースターで2分焼くかオーブン200度で5分ほど焼く。
- ⑦ 出来上がりにみじんパセリを振る。

### 3.オニオン

#### グラタンスープ(1人分)

- ・たまねぎ…70 g
- ・にんにく…1 g
- ・砂糖…2 g
- ・バター…5 g
- ・塩…0.5 g
- ・コショウ…0.01 g
- ・コンソメ…2 g
- ・水…200 g
- ・ローリエ…0.2 g
- ・バゲット…10 g
- ・溶けるチーズ…10 g
- ・みじんパセリ…0.01 g

#### 《作り方》

- ① 玉ねぎはスライスする。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にバターとにんにくを入れ、火にかけて軽く炒め、砂糖、玉ねぎを加えて塩、コショウをして玉ねぎがあめ色になるまでよく炒める。
- ④ コンソメと水、ローリエを3つにちぎって加え煮る。ローリエは取り出す。
- ⑤ バゲットは1.5 cm幅に切り軽く焼く。
- ⑥ 耐熱の器にお椀に④をつぎ分け⑤とチーズをのせてオーブントースターで2分焼くかオープン200度で5分ほど焼く。
- ⑦ 出来上がりにみじんパセリを振る。



献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	食事バランスガイド の目安量
ローストチキン	320	15.6	21.9	0.9	主食 2.5 つ
クリスマスサラダ	104	3	9.1	0.5	副菜 1 つ
オニオングラタンスープ	128	3.5	6.9	1.9	副菜 1 つ
合計	836	31.2	46	4.4	

#### 《年末年始の食生活の注意》

- ① 年末はクリスマスなど洋食に偏りがちのため、動物性脂肪の摂取が多くなりカロリーを取り過ぎになりがちです。  
(サラダ油/オリーブオイル/バター/マーガリン/ドレッシング/ホワイトソース/生クリーム/バタークリーム/チョコクリーム/カスタードクリーム/チョコレート/チーズなどやナッツ類)
- ② 鍋料理は野菜やきのこがたくさん摂れるので、良い料理ですが汁を飲んだり雑炊を作ったりすると塩分の取り過ぎになりがちです。
- ③ 年始はおせち料理など和食が中心になると、塩や砂糖を多く使用する料理が多いので注意が必要です。
  - 塩分の多いもの…数の子
  - 糖分の多いもの…黒豆/きんとん/だて巻き
  - 塩分・糖分の多いもの…がめ煮/昆布巻き/田作り