

クリスマスレシピ

「クリスマスだから特別に♪」と高カロリーなものをたくさん食べて体重が急増!! そして、寝正月。。。そうならないために、ヘルシーなクリスマスレシピをご紹介します。

タンダリーチキン

ツリーサラダ



1食分あたり 131kcal
鉄分0.6mg カルシウム18mg
葉酸7μg 食塩相当量 0.6g

1食分あたり109kcal
鉄分0.5mg カルシウム59mg
葉酸51μg 食塩相当量 0.3g

材料 (4人分)

- 鶏ムネ肉 (皮なし) 1枚
- 無糖ヨーグルト 大2
- カレー粉 大1/2
- ケチャップ 大1/2
- サラダ油 大1/2
- しょうゆ 大1/4
- にんにく (すりおろし) 小1/4
- 塩 小1/8
- コショウ、ナツメグ 少々

材料 (4人分)

- 茹でブロッコリー 1/3株 (90g)
- ミニトマト (半カット) 2個
- 茹で人参 1cm
- 茹でかぼちゃ (蒸しでも) 200g
- プロセスチーズ (1cm角) 25g
- 牛乳 (硬さ調節)
- A { マヨネーズ 大1.5
- { 牛乳 小2

作り方

- ①鶏肉は両面にフォークで数か所穴をあけ、8等分にカットする。
- ②ポリ袋に鶏肉以外の材料を混ぜ合わせ、鶏肉を入れてからめ、15分おく。
- ③クッキングシートを敷いた天板に並べ、220度に予熱したオーブンでこんがりするまで15分程度焼く。
- ④お好みの添え野菜とともに器に盛る。

作り方

- ①茹でかぼちゃをつぶし、チーズを和える。硬い場合は、牛乳を加え、調節する。
- ②①を三角に盛り、ブロッコリー、トマト、星形に整えた人参を飾る。
- ③Aを混ぜ合わせたソースをかける。



1食分あたり 129kcal
鉄分1.0mg カルシウム60mg
葉酸39μg 食塩相当量 0.6g

材料 (4人分)

- 卵 3個
- 茹でほうれん草 1/2輪
- 玉ねぎ (薄切り) 1/4個
- ハム (短冊切り) 4枚
- 粉チーズ 大1
- 牛乳 大1
- オリーブ油 大1
- ケチャップ 大1
- パセリ 少々

作り方

- ①ほうれん草は3cm長にする。
- ②卵、粉チーズ、牛乳、ほうれん草、ハムを混ぜておく。
- ③玉ねぎを油を敷いたフライパンで炒める。
- ②を加え、軽く混ぜながら焼く。
- ⑤半分に折り畳み、弱火でフタをして、火を通す。
- ⑥カットして器に盛り、ケチャップ、パセリをかける。

※レシピの栄養成分は「日本食品成分表2018」で算出



このレシピのメイン、サラダ、オムレツ、ケーキにロールパン2つ (60g) を食べて、約700kcal☆



ヨーグルトのチーズケーキ

1食分あたり138kcal
鉄分0.4mg
カルシウム90mg
葉酸16μg
食塩相当量 0.1g



材料 (6人分) 15cm丸型

- 無糖ヨーグルト 400g
- 卵 2個
- 小麦粉 35g
- はちみつ 80g
- 砂糖 15g
- レモン汁 10g

作り方

- ①ザルの上にキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを冷蔵庫で一晩水切りする。
- ②材料を全て泡立て器で均一に混ぜ、クッキングシートを敷いた型に流し込む。
- ③180度に予熱したオーブンで、25分程度焼く。
- ④冷めたら型から外し、冷蔵庫で冷やす。