

水曜日 夕食レシピ



～ M E N U ～

ごはん
 ガーリックシュリンプ
 ほうれん草のソテー
 クラムチャウダー

1人分の栄養価（成人女性）

エネルギー 668kcal たんぱく質 30.9g 脂質 21.3g 炭水化物 85.8g 食塩相当量 3.8g

ガーリックシュリンプ

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
えび	80g	320g(20～24尾)	① えびは殻をむいて、背ワタを除く。 えびにみじん切りしたんにんにく、オリーブ油、塩をもみ込み、10分以上おく。 ② ピーマン、パプリカはひと口大に切る。 ③ フライパンにオリーブ油を熱し、えびを焼く。 8割程度火が通ったら、ピーマン、パプリカを加えてさっと炒める。
にんにく	3g	2かけ	
オリーブ油	小さじ1/2	大さじ1弱	
塩	小さじ1/6	小さじ2/3	
ピーマン	2/3コ(20g)	3コ(80g)	
パプリカ(黄)	1/8コ(20g)	1/2コ(80g)	
オリーブ油	小さじ1	大さじ1・2/3	

ほうれん草のソテー

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
ほうれん草(冷凍)	70g	230g	① フライパンにバターを熱し、ほうれん草、コーンを炒め、塩、こしょうをする。
コーン(冷凍)	20g	60g	
無塩バター	小さじ1	大さじ1	
塩	0.5g	小さじ1/4	
こしょう	少々	少々	

クラムチャウダー

材料名	正味重量		作り方
	大人1人分	家族4人分	
玉ねぎ	30g	1/2コ(90g)	① 玉ねぎ、じゃが芋、人参、ハムは角切りにする。 ② 鍋にバターを入れ、①を炒める。 ③ 玉ねぎが透き通ったら、小麦粉を加え、さらによく炒める。 ④ 水、固形ブイヨンを加える。沸騰したら、あさりを加え、野菜に火が通ったら牛乳を加える。 ⑤ 沸騰させないように注意しながら温め、塩、こしょうで味をととのえる。
じゃが芋	40g	1コ(120g)	
人参	20g	1/2本(60g)	
ロースハム	1枚(10g)	3枚(30g)	
無塩バター	小さじ1	大さじ1	
小麦粉	大さじ1/2	大さじ1・1/2	
水	60ml	250ml	
固形ブイヨン	1/4コ	1コ	
あさり水煮缶	15g	50g	
牛乳	100ml	300ml	
塩	0.5g	小さじ1/3弱	
こしょう	少々	少々	