

## イタリアンの食事事例(986kcal)



前菜

前菜サラダ3種

- ・ゆでたけのことパセリソース
- ・五色豆とタコのサラダ
- ・スモークサーモンとルーコラのマスタードソース

パスタ

ペンネ・ボロネーゼ

デザート

パンナコッタ

飲み物

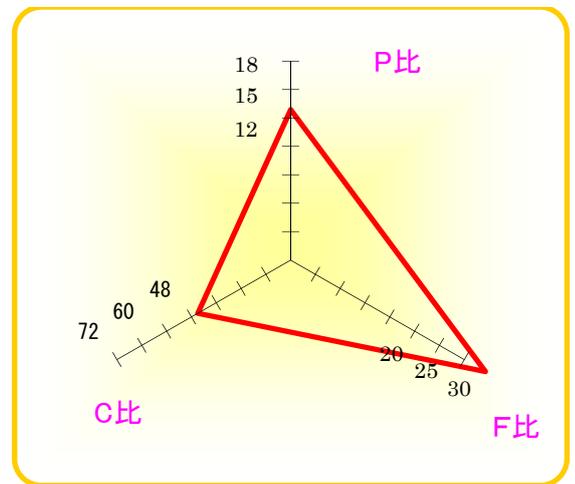
紅茶

### 1食分の栄養価(1人分)

エネルギー	986kcal
たんぱく質	39.1g
脂質	43.0g
カルシウム	206mg
鉄	4.7mg

ビタミン A	346 μg
ビタミン B1	0.58mg
ビタミン B2	0.54mg
ビタミン C	63mg
コレステロール	80mg
食物繊維	8.9g
食塩	4.2g

### PFC 比率(%)



### 前菜 前菜サラダ3種



#### ①ゆでたけこのパセリソース

材料 (1人分)

ゆでたけのこ	30g
ブイヨン	20g
イタリアンパセリ	5g
オリーブ油	2.5g
ワインビネガー	2g
塩	0.2g

作り方

- ① ゆでたけのこをブイヨンで10分煮て冷ます。
- ② イタリアンパセリを磨り、オリーブ油、ワインビネガー、塩を加えたパセリソースで和える。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
38kcal	1.9g	2.6g	0.4g

## ②五色豆とタコのサラダ

### 材料 (1人分)

ゆでたこ	15g
茹でミックスビーンズ	12g
わさび菜、ルーコラ、イ タリアンパセリ、葉ねぎ などの野菜	30g
オリーブ油	1g
ニンニク	少量
赤唐辛子	少々
ブイヨン	25ml
塩	0.2g
砂糖	1g
EV オリーブ油	1g

### 作り方

- ① オリーブ油、にんにく、赤唐辛子を火にかけ、軽く炒め、ブイヨンを加え沸騰したら、菜の花、タコ、豆をさっと煮て、塩、砂糖で味を調える。
- ② 器に生野菜を飾り、EV オリーブ油をかける。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
65kcal	5.7g	2.4g	0.4g

## ③スモークサーモンとルーコラのマスタードソース

### 材料 (1人分)

スモークサーモン	10g
赤軸ホウレンソウ、ルーコ ラ、ディル、玉ねぎ、プ ーツレタスなどの野菜	40g
ワインビネガー	2g
塩	0.2g
オリーブ油	1g
粒マスタード	少々
トマト	25g

### 作り方

- ① 葉をちぎって盛り、スモークサーモンとディルを飾り付ける。
- ② ワインビネガー、塩、オリーブ油、粒マスタードをかける。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
36kcal	3.3g	1.7g	0.6g

## パスタ ペンネ・ボロネーゼ Penne alla Bolognese



### 材料（1人分）

ペンネリガーテ	80g
挽肉	50g
セロリ	5g
玉ねぎ	30g
にんじん	10g
オリーブ油	3g
小麦粉	10g
バター	5g
スープストック	100g
ホールトマト	35g
赤ワイン	5ml
塩	1.5g
こしょう	少々
刻みバジル	1/2 枝

## 作り方

- ① 熱湯に塩少々を加え、固めに麺をゆでる。
- ② タマネギ、ニンジン、（セロリ）をみじん切りにし、オリーブ油で炒め（soffritto）更に挽き肉も加え炒める。
- ③ バターを熱し、小麦粉が茶色になるまで弱火で炒める。
- ④ すべての材料を鍋に入れ、弱火で汁が1/2程度になるまで煮込む。途中でホールトマトを入れ、煮込む。
- ⑤ ソース1/2に茹でたペンネを加え、さっと火を通し、皿に盛る。上から残りのソースを加え、刻みバジルをふる。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
539kcal	22.7g	15.7g	2.4g

## デザート パンナコッタ Pannacotta



### 材料 (1人分)

生クリーム	50ml
牛乳	25ml
砂糖	10g
ゼラチン	1.2g
カラメルソース	{
砂糖	10g
水	2.5ml
果物(さくらんぼなど)	20g

### 作り方

- ① 生クリーム、牛乳、砂糖を火にかけて80℃程度で火を止める。
- ② ゼラチンを加え、余熱で溶かす。器に流し、冷やし固め、
- ③ カラメルソース：火にかけて砂糖をこがす。すぐに水を加え、ソースをのぼす。
- ④ ②に冷やしたソースと果物を添える。

### 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
304kcal	5.5g	20.6g	0.3g