

ぴよにわこども食堂



バレンタインにぴったり
心も体もポカポカメニュー

相模女子大学短期大学部食物栄養学科
栄養指導ゼミナール





今回のテーマは バレンタインデー

今回の献立は、ミートソーススパゲティと野菜スープとチョコレートケーキです。

2月14日がバレンタインということで、メインのチョコレートケーキをご紹介します！

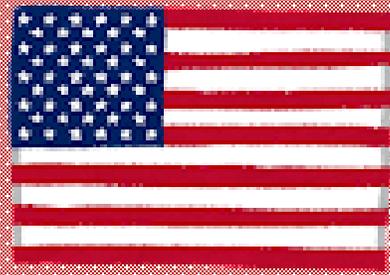
チョコレートケーキと聞くと、「カロリーが気になる…」。
しかし今回考えたチョコレートケーキには「絹ごし豆腐」と「豆乳」を使っているため、炭水化物や脂質を抑えて、たんぱく質がたくさん摂れるようになっています！

炭水化物と脂質を抑えているため、カロリーが大幅に抑えられ、ダイエット中の方にもオススメのケーキとなっています。

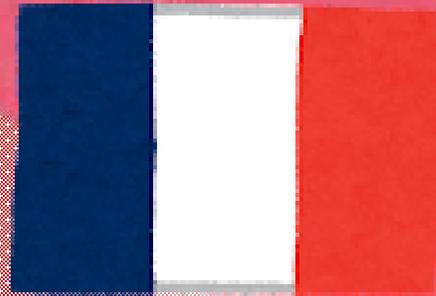


ここでクイズ♡♡♡

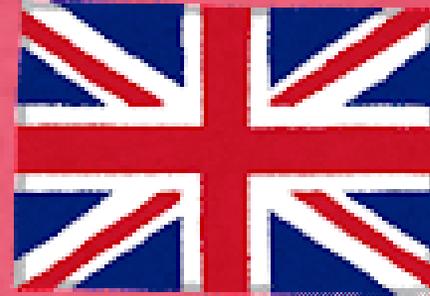
日本では、女の子から男の子へチョコをあげますね！
さて、男の子から女の子へチョコをあげる国は
次のうちどこでしょう？



アメリカ合衆国



フランス

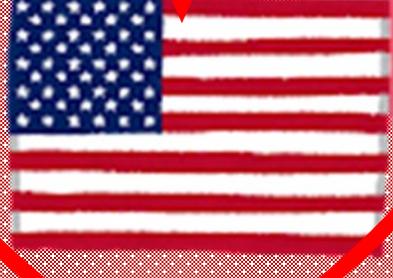


イギリス



イタリア

正解は・・・4つの国 全部でした！



アメリカ合衆国



フランス



イギリス



イタリア

ミートソーススパゲティの作り方

♡材料(1人分)

豚ひき肉：25g

鶏ひき肉：25g

玉ねぎ：35g

人参：15g

青ピーマン：10g

調合油：1g

ホールトマト：50g

ケチャップ：20g

ウスターソース：10g

食塩：0.1g

固形ブイヨン：1g

水：25ml

パスタ：70g

♡レシピ

(ミートソース)

- 1、玉ねぎ、人参、青ピーマンをみじん切りにする。
- 2、鍋に油をひき、豚ひき肉と鶏ひき肉を中火で炒める。
- 3、肉の色が変わったら、みじん切りにした野菜を加えて、よく炒めます。
- 4、具材に火が通ったら、材料A（**トマト缶・水・ケチャップ・ソース**
コンソメ・塩）を加える。
- 5、ぐつぐつしてきたら弱火にし、5～7分くらいにてソースの完成です。

(パスタ)

- 1、鍋に水を入れ、沸騰させる。
- 2、適量の塩を加えて、パスタを表示してある時間ゆでる。
- 3、お皿にパスタとソースを盛り付けて完成。



野菜スープの作り方



♡材料(1人分)

ベーコン : 5g

全卵 : 5g

キャベツ : 30g

人参 : 15g

玉ねぎ : 20g

固形ブイヨン : 1.5g

調合油 : 1g

♡レシピ

- 1、人参、玉ねぎは皮を剥き1cm角に切る。キャベツは幅1cmに切る。
ベーコンは幅1cmに切る。卵は溶いておく。
- 2、鍋に油を熱し、ベーコンから炒め、玉ねぎ、人参、キャベツを中火で炒める。
- 3、玉ねぎが透き通ったら、溶きほぐした卵を回し入れる。卵がふんわり浮いてきたら、水とコンソメを入れ煮る。
- 4、食材がしんなりしたらお皿に盛る。

チョコレートケーキの作り方

♡材料(1人分)

グラニュー糖：5g

薄力粉：20g

食塩不使用バター：5g

全卵：15g

粉糖：1g

絹ごし豆腐：10g

ココア：10g

豆乳：20g



♡レシピ

- 1、卵を卵白と卵黄に分け、卵白をメレンゲにする。
- 2、バターを耐熱容器に入れレンジで40秒ほど溶けるまで溶かす。
- 3、ボウルに卵黄を入れ、豆腐をザルでこしながら入れる。よくかき混ぜる。
- 4、卵黄に豆乳と砂糖を3回に分けて加え白っぽくなるまで混ぜる。
- 5、卵黄のボウルにココアを入れ混ぜる。
- 6、薄力粉をふるい入れ混ぜたら、卵白を3回に分けて入れヘラで混ぜる。
- 7、型に流し170度に予熱したオーブンで40～45分焼く。
- 8、冷蔵庫で冷やし、提供前に粉糖をふるいかける。



栄養価について

♡エネルギー	598 kcal
♡たんぱく質	20g
♡脂質	20g
♡炭水化物	67g
♡食物繊維	6g
♡ビタミンC	34g

ミートソーススパゲッティに使用しているホールトマトには、**ビタミンC**が多く含まれています。**ビタミンC**は、風邪に対する抵抗力を強めてくれます。

野菜スープに使用している卵には、**たんぱく質**が多く含まれています。**チョコレートケーキ**に使用している絹ごし豆腐と豆乳にも多く含まれています。**たんぱく質**は、エネルギー源の一つです。不足してしまうと細胞やウイルスに対する免疫力が低下してしまいます。

このように風邪予防をしてくれる栄養満点の献立になっています。寒い冬も体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう！

子どもにも人気のミートソーススパゲッティ、体が温まる**野菜スープ**、バレンタインにぴったりで低カロリーの**チョコレートケーキ**をぜひ作ってみてください！

ぜひご家庭で作ってみてください♡♡
今後も「ぴよにわこども食堂」を
よろしく願いします。

