

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

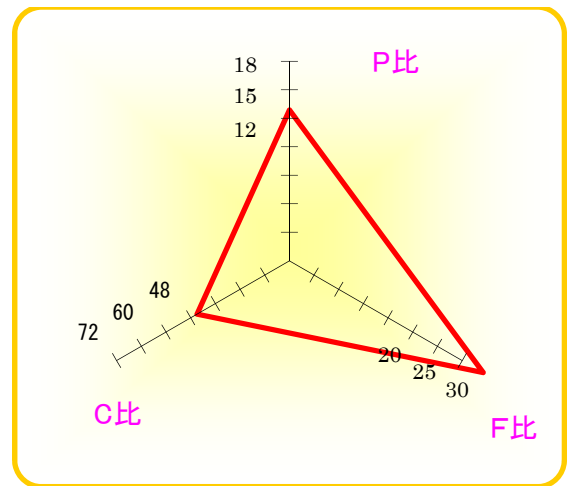
紅茶

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