北出病院　管理栄養士が教える

おいしい★ヘルシーレシピ

2015年9月号

かぼちゃと鶏むね肉のクリーム煮

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	223kcal
たんぱく質	16.2g
塩分	0.5g

材料 1人分

かぼちゃ……60g
鶏むね肉……60g
小麦粉……少々
油……大さじ 1/2
水……1/4 カップ
酒……大さじ 1/2
顆粒コンソメ……小さじ 1/4
牛乳……40ml
こしょう……少々

作り方

1 かぼちゃは種とわたを除き、1cm 厚さに切る。さっと水につけてから水けをきる。

2 鶏肉は食べやすくそぎ切りにし、小麦粉を薄くまぶす。

3 鍋に油を熱し、鶏肉の両面を焼きつける。分量の水、酒、顆粒コンソメ、かぼちゃを加え、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。

4 牛乳を加え、こしょうで味を調え、汁けが少し残るまで煮る。

裏面もご覧ください

豆腐とトマトの炒め物

材料 1 人分

絹ごし豆腐……55g
トマト……40g
ピーマン……25g
玉ねぎ……25g
にんにく……少々

（A）
- しょうゆ……小さじ 1/3
- 砂糖……小さじ 1/6
- 豆板醤……少々

サラダ油……小さじ 1/3

作り方

①豆腐はキッチンペーパーで包み、まな板において平皿をのせて重しをする。30 分程おいて水分を抜き、3cm 角に切る。
②トマト、玉ねぎはくし型、ピーマンは半分に切って 3 等分、にんにくはみじん切りにする。
③フライパンに油を熱し、にんにくを入れて炒め、香りが出てきたら豆腐をいれ、うっすらと焼き色がつくまで中火で焼く。
④野菜を加え強火で炒め合わせ、しんなりしたら、（A）を回し入れる。

栄養成分（1 人あたり）

エネルギー	68kcal
たんぱく質	3.8g
塩分	0.5g

きゅうりのみそマヨ和え

材料 1 人分

きゅうり……50g
みそ……小さじ 1/2
マヨネーズ……小さじ 1/2

作り方

①きゅうりはすりこ木などでたたいてひびを入れ、食べやすい大きさに裂く。
②ボウルに調味用の材料を入れて混ぜ、きゅうりを加えてあえる。

栄養成分（1 人あたり）

エネルギー	27kcal
たんぱく質	0.9g
塩分	0.4g