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 10 月号

ビビンバ丼

材料 1 人分

ひき肉……40g
大豆もやし……40g
人参……20g
ほうれん草……20g
白いりごま……小さじ 1/6
ごま油……小さじ 1/4
おろしにんにく……1g
（A）しょうゆ……小さじ 1
（A）酒……小さじ 1/2
（A）酢……小さじ 1/2
（A）コチュジャン……小さじ 1/6
（A）こしょう……少々
ごはん……150g
温泉卵……1 個

栄養成分（1 人あたり）

エネルギー	448kcal
たんぱく質	20.5g
塩分	1.2g（温泉卵含む）

作り方

1 人参は、千切りにしゆでる。ほうれん草はゆでて、4cm 長さに切る。もやしはかためにゆでる。

2 ボウルに（A）を入れ、混ぜ合わせる。フライパンにごま油を熱し、にんにく、ひき肉と（A）の半量を入れて、炒めてから取り出す。もやしをさっと炒め、残りの（A）で味付する。

3 器にごはんを盛り、①②をのせ、ごまを散らし、温泉卵をのせる。

温泉卵

材料 5 人分

卵（M サイズ）……5 個

栄養成分（1 人あたり）

エネルギー	76kcal
たんぱく質	6.2g
塩分	0.2g

作り方

①蓋付きの鍋に水 1000ml を入れ火にかける。
②湯が沸騰したら、鍋を火からおろして 100ml の水を入れ、卵を入れる。
③蓋をして 12 分待つ。
④12 分経ったらすぐに取り出し、3 分待って生卵を割るように割る。

裏面もご覧ください

トマトと青じそのサラダ

材料 1 人分

トマト……80g
青じそ……1 枚
玉ねぎ……20g

（A）
- 酢……小さじ 1/2
- しょうゆ……小さじ 1/2
- 砂糖……少々
- オリーブ油……小さじ 1/2

作り方

①トマトは乱切りにし、青じそはせん切りにする。玉ねぎはみじん切りにして、水につける。
②ボウルに（A）の材料を入れて混ぜる。
③器にトマトを盛って、水けをしぼった玉ねぎを散らし、青じそをのせる。②をかける。

栄養成分（1 人あたり）

エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.0g
塩分	0.4g

グレープフルーツゼリー

材料 1 人分

グレープフルーツ……40g
炭酸水……65ml
砂糖……小さじ 1/3
グレープフルーツジュース（100%）……10ml
粉ゼラチン……1g

作り方

①グレープフルーツは皮と薄皮をむいて果肉を取り出し、砂糖をからめる。炭酸水は開栓せずに室温に 10 分程おく。
②耐熱容器にグレープフルーツジュースを入れ、粉ゼラチンをふり入れて混ぜ、５分程おいてふやかす。
③鍋に炭酸水 1/3 量と②を入れ火にかけ混ぜて溶かし火からおろす。（沸騰させない）
④③にグレープフルーツ、残りの炭酸水を加えてゆっくりと混ぜ、容器にうつし、粗熱をとり、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
⑤器に盛り付ける。

栄養成分（1 人あたり）

エネルギー	87kcal
たんぱく質	2.8g
塩分	0g