北出病院　管理栄養士が教える

おいしい★ヘルシーレシピ

2016 年 1 月号

栄養成分（1 人あたり）

エネルギー	247kcal
たんぱく質	16.4g
塩分	0.9g

スコッチエッグのトマト煮

材料 1 人分

- 卵……1 個
- 豚こま切れ肉……50g
- 玉葱……20g
- チンゲン菜……20g
- トマト水煮（缶詰）……80g
- 小麦粉……適量
- こしょう……少量
- オリーブ油……小さじ 1/2
- （A）こしょう……少量
- （A）砂糖……小さじ 1/4
- パセリみじん切り……適量

作り方

1 卵はゆでて殻をむき、薄く小麦粉をまぶす。豚肉を広げながらゆで卵に巻きつけ、軽くこしょうをし、薄く小麦粉をまぶす。

2 玉葱は 1cm 幅のくし型に切り、チンゲン菜は 4cm 長さに切る。

3 フライパンにオリーブ油を熱し、①を入れて全体に焼き色をつける。玉葱、チンゲン菜、トマト水煮、（A）を加え、煮立ったら中火にして蓋をし、10 分ほど煮る。

4 器に盛り、パセリをふる。

裏面もご覧ください

ブロッコリーのチーズ蒸し焼き

材料 1 人分

ブロッコリー……50g
スライスチーズ……8g
こしょう……少々
味つけのり……適量

作り方

①ブロッコリーは小房に分け、フッ素樹脂加工のフライパンに入れる。
　こしょうをふって水大さじ 2/3 を加え、中火にかけてふたをする。
　湯気が立ってきたら火を弱め、さらに 30 秒程蒸し焼きにする。
②①にスライスチーズをちぎってのせ、ふたをして 30 秒焼く。
　器に盛り、のりをちぎって散らす。

栄養成分（1 人あたり）

エネルギー	44kcal
たんぱく質	4.0g
塩分	0.3g

野菜の寒天よせ

材料 1 人分

ミックスベジタブル…10g
カニカマ……10g
しめじ……10g

（A）
だし汁……70ml
しょうゆ……小さじ 1/3
酒……小さじ 1/2
みりん……小さじ 1/3
粉寒天……小さじ 1/6

作り方

①しめじはさっとゆでる。カニカマは割く。
②鍋に（A）を入れて火にかけ、寒天が溶けたら、①を加えてひと煮立ちさせる。粗熱をとり、型に流し入れて冷やし固める。

栄養成分（1 人あたり）

エネルギー	29kcal
たんぱく質	2.1g
塩分	0.5g