

おいしい★ヘルシーレシピ

2016年3月号



栄養成分（1人あたり）

エネルギー 204kcal

たんぱく質 6.7g

塩分 0.4g

揚げ焼き卵のピリ辛あん

材料 1人分

卵	1個
チンゲン菜	50g
A にんにく	1g
しょうが	1g
ねぎ	1g
赤唐辛子	適量
ごま油	小さじ 1/4
こしょう	少々
サラダ油	適量
酒	大さじ 1
B 湯	大さじ 1
砂糖	小さじ 1/8
しょうゆ	大さじ 1/8
片栗粉	大さじ 1/8
水	大さじ 1/4

作り方



Aはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにして種を取る。



チンゲン菜の茎は3cm長さの縦細切り、葉はざく切りにする。フライパンにごま油を熱してチンゲン菜を炒め、こしょうをふり、器に盛る。



サラダ油を2cm深さに熱し、卵を割り入れる。卵黄を包むように卵白を折り、半熟状で②にのせる。



③の油をあけ、①を炒める。酒を加えて煮立て、Bで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、再び煮立てて③にかける。



裏面もご覧ください

肉だんごのおろし煮

材料 1人分

鶏ひき肉	50g	大根	20g
片栗粉	大さじ 1/2	しめじ	25g
A こしょう	少々	ほうれん草	25g
酒	大さじ 1		
だし汁	50ml		
B 塩	少々		
みりん	大さじ 1/4		



作り方

- しめじは小房に分ける。大根はすりおろし、ざるに上げて水けを切る。
ほうれん草は熱湯でゆでて冷水に取り、水けをしぼって 4cm 長さに切る。
- ボウルに鶏ひき肉と A をいれ、粘りけが出るまで練り混ぜる。
- 鍋に B を煮立て、②を一口大ずつ落とし、表面がかたまってきたら上下を返し、ほうれん草、しめじを加えて火を通す。
- 大根おろしを加えて煮る。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	136kcal
たんぱく質	11.9g
塩分	0.1g



もやしのおかかまぶし

材料 1人分

もやし	50g
ねぎ	2g
ポン酢	大さじ 1/4
削り節	適量

作り方

- 鍋に湯を沸かしてもやしを入れ、さっとゆでてざるにあげる。
ねぎは小口切りにする。
- ボウルにもやし、ねぎ、ポン酢しょうゆを入れてあえる。
- 器に盛り、削り節をふる。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー	13kcal
たんぱく質	1.7g
塩分	0.4g