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 4 月号

栄養成分（1 人あたり）

エネルギー	480kcal
たんぱく質	21.4g
塩分	0.7g

サーモンとキャベツのクリームパスタ

材料 1 人分

甘塩鮭……35g
A
- こしょう……少々
- 酒……適量

キャベツ……50g
玉ねぎ……50g
小麦粉……大さじ 1/2
牛乳……50ml
オリーブ油……大さじ 1/4
バター……大さじ 1/4
スパゲティ……80g
茹で汁……大さじ 1.5
こしょう……少々

作り方

1 鮭にこしょう、酒をふりかけて、耐熱容器に入れ、電子レンジ 600W で 1 分加熱し、軽く火を通す。骨を取り除き、身をほぐす。

2 玉ねぎはくし切りにし、小麦粉をまぶす。キャベツは食べやすい大きさに切る。

3 スパゲティを表示通りにゆで始める。

4 フライパンにバター、オリーブオイルを熱し、玉ねぎを焦がさないように炒める。小麦粉にほんのり色がついたら、ほぐした鮭を加える。軽く炒め、牛乳とパスタの茹で汁を加えて煮る。

5 スパゲティの茹で時間残り 1 分でキャベツを入れ、一緒にざるにあげる。

6 器にスパゲティを盛り、4 のソースをかける。

裏面もご覧ください

チンゲン菜と豚肉の辛子和え

材料 1 人分

チンゲン菜……40g
豚薄切り肉……35g
A
- 塩……少々
- ごま油……小さじ 1/2

B
- 練りからし……小さじ 1/6
- しょうゆ……小さじ 1/2
- 酢……小さじ 1

作り方

①チンゲン菜は葉と茎に分け、茎は縦４つ割りにする。
②鍋に湯を沸かし、A を加え、チンゲン菜の茎、葉の順にさっとゆでて取り出す。続けて豚肉を色が変わる程度にゆでる。
③チンゲン菜の水けをしぼり、豚肉とともに食べやすく切る。
④B を混ぜ合わせ、③をあえる。

栄養成分（１人あたり）

エネルギー	54kcal
たんぱく質	7.0g
塩分	0.5g

マンゴー寒天

材料 1 人分

マンゴージュース……80g
粉寒天……0.6g
フルーツ缶……適量

作り方

①鍋にマンゴージュース、寒天を入れ、加熱し寒天を煮溶かす。
②器に流し入れて、冷やし固める。
③フルーツを飾る。

栄養成分（１人あたり）

エネルギー	52kcal
たんぱく質	0.3g
塩分	0g