

おいしい★ヘルシーレシピ

2016年5月号



栄養成分 (1人あたり)

エネルギー	166kcal
たんぱく質	12.6g
塩分	0.8g

ロールキャベツ

材料 1人分

合挽肉	50g
キャベツ	100g
玉ねぎ	25g
エリンギ	25g
こしょう	少々
トマト水煮 (カット)	80g
だし汁	120g
塩	少々
こしょう	少々

作り方



1 玉ねぎ、エリンギは粗みじん
に切る。耐熱容器に入れて
ラップをかけ、電子レンジ
(600W) で30秒加熱する。



2 別の耐熱容器にキャベツを入
れ、電子レンジ (600W) で
1分30秒～2分加熱し、芯
の厚い部分をそぎ落とす。



3 ボウルに合挽肉、こしょうを
加えて混ぜ、玉ねぎとエリン
ギの汁気を軽く切って加え、
混ぜ合わせる。2等分して俵
型にまとめ、キャベツで包む。



4 鍋に**3**を並べ入れ、(A)を加え
て中火にかける。沸騰したら弱
火にし、塩、こしょうで調味する。
落とし蓋をし15～20分煮込む。

「A」



裏面もご覧ください

厚揚げのごまマヨ焼き

材料 1人分

- 厚揚げ……………45g
- ┌ 白すりごま……………大さじ 1/3
- A マヨネーズ……………大さじ 1/4
- └ みそ……………小さじ 1/4
- 黒いりごま……………適量
- 貝割れ大根……………5g



作り方

- ①厚揚げは 1cm 厚さに切る。
- ②A を混ぜ合わせ、厚揚げの表面に等分にのばし、黒いりごまを散らす。
- ③オーブンの天板に並べ、薄く色づくまで 10 分焼く。
器に貝割れ大根を敷き、厚揚げを盛り付ける。

栄養成分 (1人あたり)

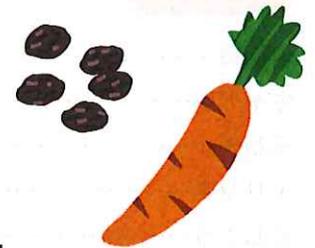
エネルギー	113kcal
たんぱく質	5.7g
塩分	0.3g



人参サラダ

材料 1人分

- 人参……………30g
- レーズン……………5g
- ツナ缶……………8g
- フレンチドレッシング……………大さじ 1/3



作り方

- ①人参は皮をむき、千切りにする。
- ②ボウルに人参、レーズン、ツナを入れ、フレンチドレッシングであえ、しんなりしたら器に盛る。

栄養成分 (1人あたり)

エネルギー	71kcal
たんぱく質	1.8g
塩分	0.3g