

おいしい★ヘルシーレシピ

2016年6月号



栄養成分（1人あたり）

エネルギー 271kcal
たんぱく質 13.7g
塩分 1.3g

あじのねぎみそだれかけ

材料 1人分

あじ……………1切
酒……………小さじ1/2
長ねぎ……………10g
万能ねぎ……………2g
赤パプリカ……………20g
きぬさや……………3本
砂糖……………大さじ1/4
A みそ……………小さじ2/3
L みりん……………小さじ1/3
しょうゆ……………小さじ1/4
かつお節……………適量

作り方



1
あじに酒をふる。万能ねぎは小口切り、パプリカは乱切りにする。きぬさやは筋をとつて半分に切り、ゆでる。



2
長ねぎはみじん切りにし、Aと混ぜる。



3
赤パプリカといんげんをしょうゆ、かつお節である。



4
フライパンにオーブンペーパーをしき、あじを並べ、中火で両面を焼く。中まで火が通ったら、器に盛り、②をかけ、万能ねぎをちらす。③を添える。



裏面もご覧ください

ほうれん草のクリーム煮

材料 1人分

ほうれん草 50g
バター 2.5g
こしょう 少々
小麦粉 大さじ 1/2
牛乳 25ml



作り方

- ① ほうれん草は根元を切り落とし、5cm長さに切る。
- ② フライパンにバターを溶かし、ほうれん草を加えてこしょうをふり、中火で炒める。
- ③ 火を止め、小麦粉を全体にまぶす。弱火にかけ、粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を少しづつ加えてのばし、軽くとろみがついたら火を止める。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー 61kcal
たんぱく質 2.2g
塩分 0g



切り干し大根のサラダ

材料 1人分

切り干し大根 5g
乾燥ひじき 0.5g
きゅうり 15g
大葉 1枚
オリーブ油 小さじ 1
酢 大さじ 1/4
A しょうゆ 小さじ 2/3
砂糖 少々
こしょう 適量
コーン 5g



作り方

- ① 切り干し大根、ひじきは水でもどし、水けをしぶる。
- ② きゅうりと大葉は千切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①②とコーンをあえる。

栄養成分（1人あたり）

エネルギー 52kcal
たんぱく質 1.0g
塩分 0.3g