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 7 月号

## もやしとささみの焼き春巻き

**栄養成分（1人あたり）**

| | |
|---|---|
| エネルギー | 229 kcal |
| たんぱく質 | 13.4 g |
| 塩分 | 1.2 g |

### 材料 1 人分

- 鶏ささみ……40 g
- もやし……30 g
- さやいんげん……2 本
- 春巻きの皮……2 枚
- A
  - 片栗粉……大さじ 1/6
  - 醤油……小さじ 2/3
  - ごま油……小さじ 1/3
  - こしょう……少々
- B
  - 小麦粉……大さじ 1/6
  - 水……大さじ 1/6
- サラダ油……大さじ 1/2
- 酢……お好みで
- 醤油……お好みで

### 作り方

1

いんげんは筋をとって 3 等分に切り、ゆでる。

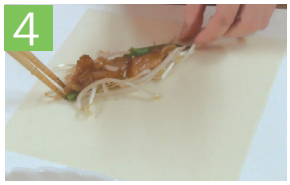
2

ささみは白い筋を取り、斜め細切りにして、A をからめる。

3

小さめの器に B を混ぜ、のりを作る。

4



春巻きの皮 1 枚を角を手前にして置き、真ん中にいんげん 3 切れを横 1 列に並べ、もやし、ささみの各 1/2 量をのせる。手前からひと巻きし、皮の左右を内側に折って、皮の縁にのりを薄く塗り、向こう側までしっかりと巻く。

5

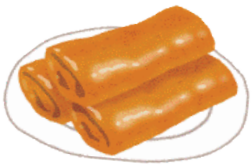
フライパンに 4 の巻き終わりを下にして並べ入れ、サラダ油をかけて全体にからめる。

6

中火にかけて焼き色がつくまで両面を 3 ～ 4 分ずつ焼き、側面にも焼き色がつくまでころがしながら 1 ～ 2 分焼く。

7

3 等分に切り器に盛り付け、好みで酢、しょうゆを添える。



裏面もご覧ください

# きのこの炒り豆腐

**栄養成分（1人あたり）**

| | |
|---|---|
| エネルギー | 70kcal |
| たんぱく質 | 5.2g |
| 塩分 | 0.5g |

**材料 1 人分**

- 木綿豆腐…… 50g
- しめじ…… 25g
- まいたけ…… 25g
- 人参…… 10g
- 万能ねぎ…… 2g
- サラダ油……小さじ1/4
- A
  - 塩……少々
  - 酒……小さじ1/2
  - みりん……小さじ1/2
  - しょうゆ……大さじ1/4

**作り方**

① 木綿豆腐は水切りし、一口大に切る。
② しめじ、まいたけは石づきを除き、小房に分ける。
　人参は千切りに、万能ねぎは小口切りにする。
③ 鍋に油を熱し、しめじ、まいたけ、人参を炒める。さらに①を加え炒める。
④ A を加えて汁気がなくなるまで煮て、最後に万能ねぎを加え混ぜ合わせる。

# 糸こんにゃくのわさびポン酢和え

**材料 1 人分**

- 糸こんにゃく…… 50g
- ツナ…… 10g
- 貝割れ…… 5g
- A
  - ポン酢……小さじ1
  - 練りわさび……大さじ1/8

**栄養成分（1人あたり）**

| | |
|---|---|
| エネルギー | 38kcal |
| たんぱく質 | 4.4g |
| 塩分 | 0.7g |

**作り方**

①糸こんにゃくは熱湯でさっとゆで、ざるに上げて水けをきり、
　食べやすい大きさに切る。
②貝割れは半分に切る。
③ボールに A を混ぜ合わせ、ツナを缶汁ごと入れてほぐす。
　こんにゃくと貝割れを加えてあえる。