

おいしい★ヘルシーレシピ

2016年9月号



パエリア

栄養成分
(1人あたり)

エネルギー
472 kcal

たんぱく質
30.8g

塩分
1.6g

材料 (1人分)

えび	15尾	ピーマン	100g	コンソメ	2.5g	水	450ml
あさり(殻付き)	200g	パプリカ(黄)	100g	唐辛子	1本	オリーブオイル	大さじ 1.5
玉ねぎ	300g	トマト	150g	こしょう	少々	米	3合
にんにく	1片	カットトマト缶(固形)	130g				



1 米はさっと水洗いし、ざるに広げて水けをきる。



2 あさはり(殻付き)は砂出しし、えびは殻をむいて背ワタをとる。玉ねぎ、にんにくはみじん切り、唐辛子は輪切りにする。ピーマン、パプリカは細切り、トマトは角切りにする。



3 フライパンにオリーブオイル、にんにく、玉ねぎ、唐辛子を入れ、弱火で炒める。えびを加え、さっと熱しとりだす。



4 ピーマン、パプリカを半分加え、しんなりしたらトマト、トマト水煮を加え、2～3分煮詰める。コンソメ、こしょう、水を加えて煮立て、米を加えて2～3分煮る。



5 えび、あさり、残りのパプリカをのせて蓋をし、弱火で15～20分煮詰める。蓋をとり、弱火のまま水分をとばす。



完成

裏面もご覧ください

夏野菜サラダ

材料 (1人分)

ミニトマト	2個
オクラ	1本
長芋	20g
きゅうり	30g
ポン酢	大さじ0.5
かつお節	適量



栄養成分 (1人あたり)

エネルギー
31 kcal

たんぱく質
1.4g

塩分
0.4g

作り方

- ①ミニトマトは半分に、きゅうりは乱切りにする。
オクラは板ずりして茹で、輪切りに切る。
- ②長芋は角切りにし、水に5分浸す。
- ③ボウルに①②を入れ、ポン酢をかけて混ぜる。
- ④器に盛り付け、かつお節をかける。



ココアプリン

材料 (1人分)

A	豆乳	65g
	砂糖	4g
	粉寒天	0.3g
	ココア	1.5g
フルーツ缶	20g	

栄養成分 (1人あたり)

エネルギー
75 kcal

たんぱく質
2.5g

塩分
0.1g

作り方

- ①Aを鍋に入れ、泡立て器でだまにならないようによく混ぜる。
- ②中火で温めながらよく混ぜ合わせる。
- ③沸騰したら容器に移し、粗熱をとり、冷倉庫で冷やして固める。
固まったら器にあけ、フルーツを飾る。