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 10 月号

サラダずし

楽しく学んで健康に！
食生活を見直しましょう♪

材料（1 人分）

生鮭	50g
きゅうり	20g
レタス	10g
コーン	10g
貝割れ大根	5 g
サラダ油	適量
大葉	1 枚
ごま	適量
ごはん	150 g
(A) 酢	大さじ 1
(A) 砂糖	大さじ 1/2

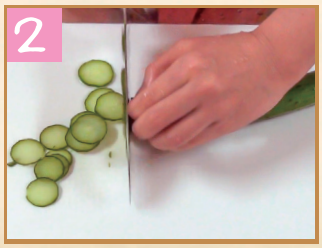
栄養成分（1 人あたり）

エネルギー	たんぱく質	塩分
410kcal	16.1g	0.9g

作り方

鮭フレークでも代用できます♥

1. フライパンに油を熱し、鮭を焼きながらほぐす。
2. きゅうりは輪切り、レタスは適度な大きさにちぎる。貝割れ大根は半分に切り、大葉は千切りにする。
3. ボウルに（A）を混ぜ合わせる。
4. 飯切りにご飯を入れ、③を回しかけてしゃもじで切るようにざっくりと混ぜ合わせ、粗熱をとる。
5. ④に鮭、きゅうり、レタス、コーンを加え、ざっくりと混ぜ、器に盛る。
6. 大葉、貝割れ大根、ごまをのせる。



北出病院管理栄養士からのワンポイント

鮭に塩分が含まれているので、すし酢に塩は加えません。
美味しくてしっかり野菜も摂れるヘルシーな一品です☺

完成

裏面もご覧ください！

ブルーベリーマフィン

材料（小 10 個分）

(A)	薄力粉	80 g
	ベーキングパウダー	小さじ 1
	塩	1 つまみ
	砂糖	25 g
	無塩バター	40g
	牛乳	40g
	卵	1 個
	ブルーベリー	40g

栄養成分（1 個あたり）

エネルギー 84kcal

作り方

1. オーブンは 180℃に予熱する。薄力粉、ベーキングパウダー、塩を合わせてふるう。牛乳、卵、バターは室温に戻す。
2. ボウルにバターを入れてやわらかくなるまで泡立て器で混ぜる。砂糖を入れて白っぽくなるまでよく混ぜる。
3. 溶き卵を少しずつ入れ、分離しないようによく混ぜる。
4. (A) 1/3 を入れ、ゴムべらで切るように混ぜる。牛乳 1/2、(A) 1/2、牛乳 1/2、(A) 1/2 と交互に入れ混ぜる。
5. ブルーベリーを④に入れる。
6. 型に 8 分目まで生地を入れ、180℃で 15 分焼く。

ブルーベリーはマーブルになるようにざっくり混ぜ合わせます

きのこのマヨやき

材料（1 人分）

	しめじ	20 g
	まいたけ	15 g
	エリンギ	15 g
(A)	マヨネーズ	大さじ 1/2
	にんにくすりおろし	小さじ 1/8
	牛乳	大さじ 1/4

きのこから水分が出てきますがそれも美味しく食べられます

作り方

1. しめじは石づきを取り、小房に分ける。まいたけはほぐす。エリンギは根元を切り落とし、手で細かく裂く。
2. (A) を混ぜ合わせる。
3. 耐熱容器にきのこを入れ、②をまんべんなくかけ 150℃に熱したオーブンで 10 ～ 15 分焼く。

栄養成分（1 人あたり）

エネルギー	たんぱく質	塩分
56kcal	1.5g	0.2g