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11月号

楽しく学んで健康に！
食生活を見直しましょう♪

豚肉の南蛮漬け

材料（1人分）

	豚もも薄切り肉	60g
	パプリカ（赤）	30g
	パプリカ（黄）	30g
	玉ねぎ	25g
	貝割れ大根	10g
	小麦粉	大さじ 1/4
(A)	酢	大さじ 1/2
(A)	レモン汁	大さじ 1/2
(A)	砂糖	小さじ 1/2
(A)	こしょう	少々
(A)	水	大さじ 1
	オリーブオイル	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
164kcal	14.0g	0.1g

作り方

1. パプリカは縦半分に切って、横に薄切りにする。玉ねぎは縦に薄切りにする。
2. ボウルに（A）を混ぜ合わせ、野菜を加えて混ぜておく。
3. 豚肉に小麦粉をまぶす。
4. フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、豚肉を入れてほんのり焼き色がつくまで焼く。
   熱いうちに❷に加え、さっと和える。
5. 器に盛り、貝割れ大根をのせる。

北出病院管理栄養士からのワンポイント

通常南蛮漬けには だし汁・醤油・みりん・酒を加えますが、
今回はレモン汁を代用するので塩分は0.1gに抑えられています。
塩分控えめで食べやすくヘルシーな一品です。

完成

裏面もご覧ください！

スイートパンプキン

材料（小12個分）

かぼちゃ	400g
バター	20g
砂糖	30g
牛乳	小さじ1
ラム酒	小さじ1
塩	少々
サラダ油	小さじ1
溶き卵	少々

栄養成分（1個あたり）

エネルギー 58kcal　食物繊維 1.2kcal

作り方

1. かぼちゃは種を除きラップに包んで500Wの電子レンジで1分加熱する。2㎝角に切り、皮を除く。（皮は3～4枚飾り用に取っておく）
2. ❶を耐熱皿に並べ、電子レンジで5分加熱する。
3. ❶の皮で幅2～3㎜、長さ1～2㎝の長方形を12個用意する（★）。オーブンを200℃に予熱する。天板にクッキングペーパーを敷く。
4. ❷をボウルに入れ、なめらかになるまでつぶす。
5. バターを加え、全体が均一になるまで混ぜ、砂糖を加えて混ぜる。牛乳、ラム酒、塩を加え、よく混ぜる。
6. ボウルの中で12等分にし、両手にサラダ油をなじませ、生地を球状に丸め、天板に並べる。
7. 上面に竹串をあて、6等分するように軽くおさえてあとをつける。
8. 竹串の先端を下につけ、割れ目の延長線上の下部分からゆっくり上に向けてあとをつける。
9. 切込みの角に丸みをもたせるよう、串や指で軽くなぞり形を整える。
10. （★）を中心に挿し、溶き卵をうすく塗り、オーブンで10分焼く。

砂糖控えめなので
かぼちゃ本来の甘みを
味わえます

かぼちゃのポタージュ

材料（1人分）

かぼちゃ	65g	バター	2g
玉ねぎ	25g	こしょう	少々
牛乳	50ml	水	50ml

栄養成分（1人あたり）

エネルギー 100kcal　たんぱく質 7.2g　塩分 0g

作り方

1. かぼちゃはわたと種を取り、2㎝角に切る。
2. 鍋にバターを中火で熱し、玉ねぎを炒める。しんなりとしたら、かぼちゃを加えてさっと炒める。
3. 水1カップを加え、煮立ったら弱火にしてアクを取る。蓋をして10分程煮る。
4. 泡だて器でかぼちゃを細かくつぶす。こしょうと牛乳を加えてひと煮立ちさせる。