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 12 月号

楽しく学んで健康に！
食生活を見直しましょう♪

ツナコロッケ

材料（1 人分）

ツナ缶	15 g
じゃがいも	45 g
玉ねぎ	25 g
バター	2 g
パン粉	5 g
ミニトマト	1 個
(A) マヨネーズ	大さじ 1/2
(A) こしょう	少量

栄養成分（1 人あたり）

エネルギー	たんぱく質	塩分
188kcal	5.3g	0.3g

作り方

① じゃがいもはラップで包み、電子レンジで 4 分 30 秒加熱する。熱いうちに皮をむき、ボウルに入れてつぶす。

② 玉ねぎはみじん切りにする。

③ ①に②、缶汁をきったツナ、（A）を加えて混ぜ、6 等分にし、丸くまとめる。

④ フライパンにバターを溶かし、パン粉を入れて炒め、揚げ色と同じくらいに色づいたらバットに広げる。

⑤ ③を入れてまぶす。

管理栄養士からのワンポイント

コロッケは通常 小麦粉・溶き卵・パン粉をまぶして油であげますが、今回は炒めたパン粉を代用するのでカロリーは 188kcal に抑えられています。バターの香りが香ばしいヘルシーな一品です。

裏面もご覧ください

柿のパウンドケーキ

柿は「りんご」や「さつまいも」に変えても美味しく仕上がります★

材料（6.3cm×12.5cm×4.5cm の型）

柿	150ｇ
砂糖	40ｇ
卵	2 個
サラダ油	50g
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	5g

エネルギー（1/8 個分あたり）

柿	りんご	さつまいも
82kcal	81kcal	88kcal

作り方

1. 柿は皮をむいて種をとり、1 ㎝角に切る。
2. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせる。
3. ボールにサラダ油、卵、砂糖を入れ、泡だて器でしっかり混ぜ、①を加えて混ぜる。
4. ③に②の 1/2 をふるい入れて混ぜ、粉気があるうちに残りを加えて混ぜる。
5. 型に入れ、机の上に数回軽く落として空気をぬく。
6. 180℃に予熱したオーブンで 30 分焼く。

スープぎょうざ

材料（１人分）

	えのき	40ｇ
(A)	豚ひき肉	30g
(A)	にら	5g
(A)	しょうが汁	小さじ 1/8
(A)	しょうゆ	小さじ 1/8
(A)	ごま油	小さじ 1/8
	チンゲンサイ	40ｇ
	餃子の皮	3 枚
	鶏がらスープの素	小さじ 1/4
	こしょう	少々
	ラー油	少々
	水	120ml

作り方

1. にらはみじん切り、生姜はすりおろす。えのきは根元を切り、半量は長さ 3 ㎝に切り、残りはみじん切りにする。
2. ボウルに豚ひき肉、にら、えのきのみじん切り、しょうが汁、しょうゆ、ごま油を加えてよく練り混ぜる。
3. 餃子の皮に②をのせ、皮の縁に水をつけ、半分に折り、皮側からひだを少しずつ寄せながら皮全体を閉じる。
4. 鍋に水 120ml とスープの素を入れ、中火にかける。煮立ったら③と残りのえのきを入れ、3 分程煮る。餃子が浮いてきたらチンゲンサイを加え、さっと煮る。こしょうで味を整えて器に盛り、ラー油を適宜かける。

栄養成分（１人あたり）

エネルギー	たんぱく質	塩分
146kcal	8.6g	0.3g