北出病院 管理栄養士が教える

おいしい★ヘルシーレシピ

2017年1月号



えびとブロッコリーの タルタルグラタン 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)



•	
えび······3 尾 (50g)	
ブロッコリー 35g	
- ゆで卵1/2 個	
玉ねぎ20g	
ピザ用チーズ·······10g	
こしょう適量	
オリーブ油大さじ 1/8	
酒大さじ 1/4	
粗挽き黒こしょう適量	
/マヨネーズ大さじ 1/2	
(A) 牛乳小さじ 1/2	
(A) (A) 牛乳小さじ 1/2 粗挽き黒こしょう適量	
栄養成分(1人あたり)	

エネルギー たんぱく質

塩分 **0.7**g

193_{kcal} 16.6_g

作り方

- (1) えびは殻をむいて尾をとり、背わたを取り除く。水でさっと洗って水けを拭き、こしょうをふる。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎ、ゆで卵は粗いみじん切りにする。
- (3) ボウルに玉ねぎ、ゆで卵、(A) を入れてよく混ぜ合わせる。
- (4) フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、えびを入れて両面を焼く。ブロッコリーを加えてさっと炒め、酒を加えて蓋をする。弱火で2分程蒸し焼きにし、粗挽き黒こしょうをふって、耐熱容器に入れる。
- (5) ③、ピザ用チーズを順にのせ、オーブントースターで4~5分焼く。









管理栄養士からのワンポイント

グラタンに通常使用する生クリーム・バター・ホワイトソース・塩は加えず、牛乳・マヨネーズ・こしょうのみで味付けしています。 素材の味を生かしたあっさりヘルシーなー品です。





裏面もご覧ください

ひき肉と白菜の春雨煮



作り方

- ① 白菜はざく切り、人参は短冊切り、しょうがはみじん切りにする。
- 2 フライパンを熱し、ひき肉としょうがを炒める。
- ③ ひき肉に焼き色がついてぽろぽろしてきたら、人参、白菜を加えて炒める。
- 4 (A) と春雨を加え、蓋をして弱めの中火で10分程煮込む。
- 5 水溶き片栗粉でとろみをつけ、火を止める。仕上げにごま油で香りをつける。

きのこのマリネ



作り方

- 1 エリンギは半分に割り、厚めにスライス、えのきは石づきを切り、ほぐす。
- ② 耐熱容器に入れ、電子レンジで4~5分加熱する。
- (3) 貝割れ大根は根元を切る。
- (4) ボウルにゆずポン酢、黒こしょう、オリーブ油を合わせ、①を加えて和える。
- 5 常温で10分程置き、食べる前に貝割れ大根を加え、混ぜ合わせる。

材料(1人分)

ひき	5肉	30g
白茅	ŧ	····· 40g
人参	\$····	······ 40g
し。	ょうが	2g
乾炒	桑春雨	5g
ごま	⊧油·······	·····少量
片勇	₹粉⋯⋯⋯	…大さじ 1/6
水·		…大さじ 1/6
	/ 水·······	50ml
	/	…大さじ 1/6
(A)	しょうゆ	…大さじ 1/6
	鶏がらスープ…	…小さじ 1/3
1	砂糖	-
)- † -	∖こしょう	·····少々

栄養成分(1人あたり)

エネルギー たんぱく質 塩分 121_{kcal} 6.0_g 0.9_g

材料(1人分)

エリンギ	20g
えのき	30g
ゆずポン酢	小さじ 1
黒こしょう	············適量
オリーブ油	小さじ 1
貝割れ大根	10g

栄養成分(1人あたり)

エネルギー たんぱく質 塩分 1.8_g 0.5_g



