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2月号

楽しく学んで健康に！
食生活を見直しましょう♪

たらの韓国風煮

（1人あたり）

エネルギー	たんぱく質	塩分
152kcal	16.9g	1.9g

材料（1人分）

- たら…… 60g
- 木綿豆腐…… 80g
- 水…… 50ml
- ごま油……大さじ 1/4
- 白いりごま……適量

(A)

- 酒……大さじ 1
- しょうゆ……大さじ 1
- ねぎみじん切り……大さじ 1
- 砂糖……大さじ 1/4
- にんにくみじん切り…小さじ 1/4
- 粉とうがらし……小さじ 1/6

作り方

1. たらは1切れを2つに切る。
2. 豆腐は大きめに切る。
3. 鍋に水を煮立て、(A) を加える。煮立ってきたら①、②を加えて10分程煮る。
4. ごま油をいれ、器に盛り付け、ごまをかける。

完成

管理栄養士からのワンポイント

ピリ辛で汗をかいて、新陳代謝を上げましょう♪

きのこのおろし和え

エネルギー	たんぱく質	塩分
13kcal	1.2g	0.2g

（1人あたり）

材料（1人分）

- しいたけ……小 1 枚
- まいたけ…… 25g
- 大根…… 15g
- 貝割れ大根…… 5g
- 酒……小さじ 1/2
- ポン酢……小さじ 1

作り方

1. しいたけは石づきをとり薄切りにし、まいたけは食べやすくほぐす。耐熱容器に入れ、酒をふって電子レンジで加熱する。
2. 大根は皮をむき、すりおろす。貝割れ大根は3等分に切る。
3. ボウルに①、貝割れ大根を入れて、大根おろしであえて器に盛り、ポン酢をかける。

裏面もご覧ください！

アップルパイ

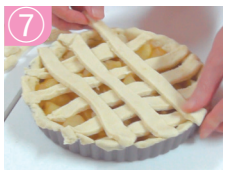
エネルギー
205kcal
（1/8 個あたり）

材料（直径 18cm パイ型）

薄力粉	200g
無塩バター	65g
塩	小さじ 1/3
冷水	90ml
りんご	2 個（500g）
砂糖	30g
シナモン	お好みで
レモン汁	小さじ 1
ラム酒	小さじ 1

作り方

1. ふるった薄力粉の中にバターを切り込み、あずき大にする。
   真ん中をあけて、塩、冷水を入れ、まわりから手で崩しながらまとめる。
   ラップに包んで冷蔵庫で 20 分ねかす。
2. りんごをくし形に 8 等分に切り、5mmくらいのいちょう切りにし、塩水につける。
   りんごの水気 を切り、砂糖をまぶし、余分な水分がなくなるまで中火で煮る。
   シナモン、レモン汁、ラム酒をふりかけ、粗熱がとれるまで冷ます。
3. ①をめん棒でのばし、三つ折りにする。
   三つ折りにした生地を 90 度向きを変えてのばし、また三つ折りにする（☆）。
   （☆）を 3 回繰り返し、ラップに包んで冷蔵庫で 5 分ねかす。
4. 生地を冷蔵庫から取り出す。（☆）を 3 回繰り返し、3 回目に 3 つ折りにした生地を大小に切り分ける。
5. 小さい方をのばしてパイ型に敷き、軽くフォークで穴を開ける。
6. 残りの生地をのばし、棒状にカットする。
7. ⑤に②を並べ、⑥を格子状にのせる。
8. 220℃のオーブンで 20 分焼く。



水菜と油揚げのごま炒め

エネルギー 67kcal
たんぱく質 2.6g
塩分 0.6g
（1 人あたり）

材料（1 人分）

水菜	40g
油揚げ	6g
砂糖	大さじ 1/5
しょうゆ	大さじ 1/5
ごま油	大さじ 1/5
ごま	適量

作り方

1. 水菜を洗い、適当な大きさに切る。油揚げは適当な大きさに切る。
2. ①をフライパンに入れて炒め、砂糖、しょうゆで味をつける。
3. 火が通ったら、香りづけにごま油を加える。