#### 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5月号



キャベツオムレツの甘酢あんかけ

キャベッたつぶり! トルシーな一皿です ・ルシーなー皿です ・ルボー 236 kcal たんぱく質 19.2g 塩分 1.6g 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)

こしょう………少量 サラダ油………小さじ 1/3



### 作り方

- 1 キャベツは千切りにする。もやしは洗う。
- 2 豚肉は粗くきざんで、こしょうをふる。
- ③ 耐熱容器に(A)を入れてよく混ぜ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで30秒加熱する。とり出してよく混ぜ、 再びラップをして30秒加熱し、とろみがつくまでよく混ぜる。
- 4 ボウルに卵を割りほぐす。
- ⑤ フライパンを油をひかずに中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒め、脂が出てきたら、キャベツ、もやしを加えて3分ほど炒め合わせる。
- ⑤別のフライパンの奥に具をのせ、あいたところにサラダ油を入れて熱し、卵液を流し入れる。
- ⑦ 卵で具材を包み込むように大きく混ぜながら焼き、かるく形を整える。
- ③ フライパンを返すようにして器に盛り、②をかける。











#### 管理栄養士からのワンポイント

キャベツ、もやしをたっぷり入れて量をかさ増しします。 具材に下味はつけません。味付けは甘酢あんかけだけなので、塩分を抑えられます。



\ 完成

# フッナと豆苗のサラダ



### 材料(1人分)

豆苗······· 20g
人参······ 10g
ツナ······ 15g
白ごま適量
こしょう適量

### 作り方

- 豆苗は熱湯でさっとゆで、半分に切る。
- 2 人参は薄切りにしてから細切りにする。
- ③ ボウルに豆苗、人参、ツナ、白ごま、 こしょうを入れてよく混ぜる。

# 2 コーンスープ



### 材料(1人分)

クリームコーン缶 35g
低脂肪牛乳100ml
玉ねぎ 30g
顆粒コンソメ1g
生クリーム·····3g

#### 作り方

- ① 玉ねぎをすりおろす。
- ②鍋に①、クリームコーン、牛乳、コン ソメを入れ、ゆっくり混ぜながら弱火 で10分程加熱する。
- ❸生クリームを加える。



今回ご紹介した  $1 \sim 3$  の献立とご飯  $120_{\rm g}$  を合わせて 1 人前で  $578_{\rm kcal}$  の摂取です $\odot$ 



来月号は「きのこの和風パスタ (予定)」 をご紹介します! お楽しみに★