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6月号

楽しく学んで健康に！
食生活を見直しましょう♪

1 そぼろときのこのパスタ

1人分の栄養素
エネルギー 425kcal
たんぱく質 21.4g
塩分 1.9g

材料（1人分）

ひき肉		60g
しめじ		40g
まいたけ		20g
にんにく		1g
こしょう		適量
バター		2g
パスタ		70g
大葉		1 枚
(A)	水	50ml
	酒	大さじ 1/4
	砂糖	大さじ 1/8
	みりん	大さじ 1/8
	しょうゆ	大さじ 1/4
	生姜すりおろし	少量
(B)	顆粒コンソメ	1g
	しょうゆ	大さじ 1/4
	酒	小さじ 1/4

作り方

1. きのこは石づきを切り、ほぐす。にんにくはみじん切り、大葉は千切りにする。
2. フライパンを熱し、ひき肉、（A）を入れ、混ぜながら煮汁が少し残るくらいまで煮る。
3. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、パスタをゆでる。
4. パスタがゆであがる3分くらい前にフライパンを火にかけ、バター、にんにくを入れて、香りがでたらしめじ、まいたけを加えて炒める。
5. ④にパスタのゆで汁お玉2杯と（B）を入れ、ひと煮立ちしたら②を加え、こしょうで味を調える。
6. ゆであがったパスタを④に加え火にかけ、ソースを絡める。
7. 器に盛り、大葉をのせる。

完成

管理栄養士からのワンポイント

きのこをたっぷり使ってかさ増しすることでパスタの量を抑えます。
塩分を控えていますが、大葉の風味がよいアクセントになります。

2 アスパラガスのわさびマヨ和え

1人分の栄養素
エネルギー 35kcal
たんぱく質 2.0g
塩分 0.2g

材料（1人分）

アスパラガス…… 40g
かにかま…… 1 本
マヨネーズ……大さじ 1/4
わさび……適量

作り方

1. アスパラガスを 5 等分に切ってゆでる。
2. カニカマはほぐす。
3. ボウルにマヨネーズ、わさびを入れて混ぜ、①②を加えて和える。

3 ヨーグルトとフルーツの寒天

1人分の栄養素
エネルギー 53kcal
たんぱく質 1.5g
塩分 0g

材料（1人分）

プレーンヨーグルト…… 40g
砂糖……小さじ 1
粉寒天……0.4g
水…… 35ml
レモン汁…… 2g
ミックスフルーツ…… 20g

作り方

1. 鍋に水寒天を入れ、沸騰させて煮溶かす。
2. 火を止めて砂糖を加えて溶かす。
3. ヨーグルトを加えてなめらかになるまで混ぜ、レモン汁を入れる。
4. 器にフルーツを並べ、③を入れ、粗熱をとる。
5. 冷蔵庫で冷やし固める。

Check♥

今回ご紹介した 1 ～ 3 の献立を
合わせて 1 人前で 513kcal の摂取です☺

来月号は「えびマヨ（予定）」をご紹介します！ お楽しみに★