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7月号

楽しく学んで健康に1 食生活を見直しましょう

1人分の栄養素

ェネルギー 154kc











材料(1人分)

- えび (無頭、殼付) …… 50g きゅうり………… 25a 貝割れ大根……… 10g 玉ねぎ………30g にんにく………1q マヨネーズ………大さじ 2/3 生姜······1q ケチャップ………大さじ 1/4 こしょう………少々 プレーンヨーグルト…大さじ 1/4 サラダ油……大さじ 1/5 レモン果汁……小さじ 1/3 酒………大さじ 1/2
- きゅうりは千切り、貝割れ大根は根元を切り半分に切る。玉ねぎ は薄くスライスし、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- 2 えびは殻をむき、背開きにして背ワタをとる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、焼き目がついたら えびを加えこしょうをふり、にんにく、生姜を入れて炒める。
- 4 えびに火が通ったら、酒を加えてさっと炒める。
- ⑤ 火を止めて(A)をからめる。
- ⑥器にきゅうり、⑤、貝割れ大根の順に盛り付ける。

管理栄養士からのワンポイント

えびに衣をつけずに焼くため、エネルギーが抑えられます。 いろんな野菜を一緒に盛りつければ、野菜もたくさん摂れます。





エネルギー 39kcal



材料(1人分)

ピーマン…… 30g 玉ねぎ……… 20g (A) オリーブ油……大さじ 1/5 レモン果汁……小さじ 1/5 マスタード……小さじ 1/5 こしょう………適量

- ピーマンは縦に4等分、横に半分に切り、フライパンで焼く。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、水にさらして、水けをきる。
- ③ ボールに(A)を混ぜ合わせ、①、②を加えてあえる。





材料 (1人分)

- 1 春雨は熱湯で戻し、ざく切りにし、なめこは洗う。
- 2 赤唐辛子は輪切りにする。
- ③ 鍋に鶏がらスープの素、①、②を加え、火にかける。
- 4 煮立ったら薄口醤油で味を調える。

プワンポイント -

最後に貝割れ大根を散らしても 良いアクセントになります。



| 材料 (6個分)
| 卵……3個 カラメルソース | 砂糖……30g | サ乳……300ml | 砂糖……40g | 水……大さじ 2.5 | 対ター……少々 | 熱湯……小さじ 2

ロンポイント

オープンから取り出す際、天板に注い だ湯が大変熱くなっています。火傷に は十分注意しましょう。



- ① プリン型の内側にバターを塗る。
- ② 鍋に砂糖を入れ、水大さじ 1.5 を回し入れて火にかける。鍋を動かさず、砂糖のまわりが焦げてくるまで待ち、焦げてきたら火からおろし熱湯小さじ 2 を加える。砂糖が溶けたら、水大さじ 1 を加え、再び火にかけて溶きのばす。気泡が少なくなってきたら火から下す。
- 3 ①に②のカラメルソースを入れる。
- 鍋に砂糖、牛乳を入れ、中火で沸騰させないようにして砂糖を溶かす。火から下してバニラエッセンスを加え、粗熱をとる。
- **⑤** ボウルに卵を割りほぐし、③を少しずつ加え、泡立て器で混ぜ合わせる。こし器を通してなめらかな生地にする。
- **6** ②に⑤を流し入れる。
- ⑦ 天板に並べ、天板の半分まで湯を注ぎいれ、140°Cのオーブンで30分蒸し焼きにし、そのままオーブンに入れて冷やす。

Check

今回ご紹介した $1 \sim 4$ の献立とご飯 120g を 合わせて 1 人前で 541kcal の摂取です \odot



来月号は「なすとひき肉の豆板醤炒め (予定)」 をご紹介します! お楽しみに★