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8月号

楽しく学んで健康に！
食生活を見直しましょう♪

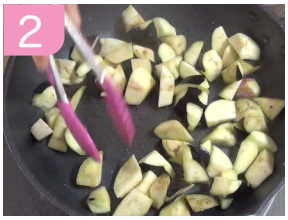
1 なすとひき肉の豆板醤炒め（とうばんじゃん）

1人分の栄養素
エネルギー 421kcal
たんぱく質 20.8g
塩分 1.5g

材料（1人分）

	なす	50g
	豚ひき肉	70g
	サラダ油	小さじ 1
	レタス	適量
	ごま	適量
	ごはん	120g
(A)	豆板醤	小さじ 1
(A)	砂糖	小さじ 1
(A)	しょうゆ	小さじ 1
(A)	料理酒	小さじ 1/5
(A)	みりん	小さじ 1/5

1. なすはところどころ皮をむいて縦半分に切り、2.5㎝幅に乱切りにする。レタスは洗ってちぎる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒める。
3. なすがしんなりしたら、ひき肉を加えて炒める。火が通ったら、（A）を加えからめる。
4. 器にごはん、③、レタスを盛り付け、ごまをかける。



管理栄養士からのワンポイント

なすは少し大きめに切ると吸油率が抑えられます。
味付けは豆板醤の辛味でアクセントをつけるので、他の調味料は控えめにしました。

＼完成／

2 人参とグレープフルーツのサラダ

1人分の栄養素
エネルギー 78kcal
たんぱく質 0.6g
塩分 0g

材料（1人分）

- 人参…… 20g
- キャベツ…… 20g
- グレープフルーツ…… 20g
- (A)
  - 酢……大さじ 1/5
  - オリーブ油…大さじ 1/2
  - はちみつ……小さじ 1/2
  - こしょう……適量

1. 人参は皮をむいて千切り、キャベツは千切りにする。
2. グレープフルーツは皮をむいて、房からとりだす。
3. ボウルに（A）入れてよく混ぜ合わせ、①②を加えて混ぜる。

3 えびと野菜の寒天よせ

1人分の栄養素
エネルギー 50kcal
たんぱく質 5.0g
塩分 0.4g

材料（1人分）

- むきえび…… 10g
- 枝豆（さやつき）…… 20g
- コーン……5g
- 寒天……0.8g
- コンソメ……0.8g
- 水…… 100ml

1. 鍋に水とコンソメを入れ、コンソメが溶けたら寒天を加える。
2. 寒天を沸騰させて煮溶かし、えび、枝豆、コーンを入れ火を通す。
3. 型に具材を先に入れ、寒天液を流し、常温で冷まして固める。

Check♥

今回ご紹介した 1 ～ 3 の献立を
合わせて１人前で 549kcal の摂取です☺

来月号は「納豆サラダそば（予定）」をご紹介します！ お楽しみに★