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9月号

楽しく学んで健康に！
食生活を見直しましょう♪

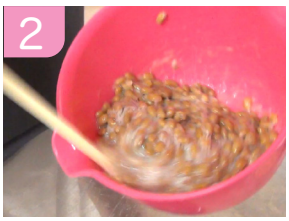
1 納豆サラダそば

1人分の栄養素
エネルギー 301kcal
たんぱく質 8.2g
塩分 2.3g
めんつゆ含む

材料（1人分）

納豆		25g
	たれ	2g
	からし	0.5g
オクラ		10g
長芋		50g
トマト		30g
すりごま		大さじ 1/2
だし汁		160ml
(A)	しょうゆ	大さじ 2/3
	みりん	大さじ 2/3
	おろし生姜	適量
そば		135g

1. だし汁に（A）を加え、ひと煮立ちさせ冷ましておく。
2. 納豆はたれとからしを混ぜて合わせておく。
3. オクラはゆでてみじん切り、長芋は皮をむいてすりおろす。トマトは1.5㎝角に切る。
4. ①にすりごまを入れ、混ぜ合わせる。
5. 鍋に湯を沸かし、火を止め、そばを入れ、菜箸で軽く混ぜてほぐしざるにあげる。流水で冷やし、粗熱をとり、氷水を入れたボウルにさっとくぐらせ水気をきる。
6. 器にそばを盛り、すりおろした長芋、納豆、オクラ、トマトをのせる。
7. めんつゆをかける。



管理栄養士からのワンポイント

だし汁は、鰹と昆布でしっかりとります。調味料を控え、ごま、生姜、納豆の風味で味付けします。オクラ、長芋の粘り気には夏バテを回復する成分が含まれています。

＼完成／

2 豚肉と夏野菜の鍋しぎ

広報誌「すこやか」122号でも紹介したレシピです★

1人分の栄養素
エネルギー123kcal
たんぱく質 8.2g
塩分 0.4g

材料（1人分）

豚こま切れ肉	35g
なす	30g
ピーマン	15g
パプリカ（赤）	10g
パプリカ（黄）	10g
生姜	5g
片栗粉	小さじ 1/4
ごま油	大さじ 1/4
(A) みそ	小さじ 1/3
(A) 砂糖	小さじ 1/2
(A) しょうゆ	小さじ 1/4
(A) 水	大さじ 1/4

1. なすはへたを切ってところどころ皮をむき、縦半分に切って乱切りにする。水につけてアクを抜き、水気をきる。
2. ピーマンとパプリカは縦半分に切ってへたと種をとり、乱切りにする。
3. 生姜は千切りにする。
4. 豚肉は片栗粉をまぶす。
5. ボウルに（A）を入れ混ぜる。
6. フライパンにごま油を中火で熱し、生姜、豚肉を広げ入れて、なす、ピーマン、パプリカをのせる。
7. 豚肉に焼き色がつくくらいまで焼き、全体を混ぜながら炒める。
8. ⑤をまわし入れ、強火にし、混ぜながら味をからめる。

3 黒糖寒天のきな粉かけ

1人分の栄養素
エネルギー 40kcal
たんぱく質 0.4g
塩分 0g

材料（5人分：14cm×20cmのバット）

粉寒天	4g
水	450ml
黒砂糖	50g
きな粉	大さじ 2

1. 鍋に水と粉寒天を入れ、沸騰させて寒天を煮溶かす。
2. 弱火にして黒砂糖を加え、溶けたらバットに入れ、冷やし固める。
3. 固まったら食べやすい大きさに切り、器に盛ってきな粉をかける。

Check♥

今回ご紹介した1～3の献立を合わせて
1人前で464kcalの摂取です☺

来月号は「レンコンのはさみ焼き（予定）」をご紹介します！ お楽しみに★