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 10 月号

楽しく学んで健康に！
食生活を見直しましょう♪

1 れんこんのはさみ焼き

1 人分の栄養素
エネルギー 167 kcal
たんぱく質 7.8g
塩分 0.9g

材料（1 人分）

れんこん	65g
豆腐	25g
鶏ひき肉	25g
ねぎ	5g
生姜	1g
片栗粉	大さじ 1/4
ごま油	大さじ 1/4

(A)

砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/4
みりん	大さじ 1/4
コチュジャン	小さじ 1/2
おろしにんにく	0.5g
おろし生姜	0.5g

管理栄養士からのワンポイント

肉だねはひき肉の半分を豆腐に変えてエネルギーダウン。薬味を加えて、アクセントを付けます。

1. 豆腐は水切りをする。れんこんは縦半分にし 1.5 ～ 2 ㎝幅に切り、電子レンジで 2 分加熱する。
2. 生姜はすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
3. ボウルに②、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉を入れ混ぜる。
4. れんこんの上にスプーン 1 杯の③をのせ、その上にれんこんを重ね、少し押し付ける。
5. フライパンにごま油を入れ、れんこんを油になじませるように並べる。
6. 中火で、片面に焼き色がついたらひっくり返し、水を少し入れて蓋をする。弱火にし、3 ～ 4 分蒸し焼きにする。
7. れんこんを取り出し、混ぜ合わせた(A)をフライパンへ入れ沸騰させる。
8. 器にれんこんを盛り付け、⑦をかける。

3

4

5

6

完成

2 切り干し大根のさっと和え

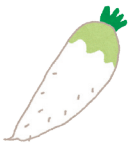
1 人分の栄養素
エネルギー 65 kcal
たんぱく質 1.1g
塩分 0g

材料（1 人分）

切り干し大根	6g
貝割れ大根	7g

(A)

酢	小さじ 1
砂糖	少々
ごま油	大さじ 1/4
ラー油	1 滴
すりごま	大さじ 1/4



1. 切り干し大根はよく洗い、水につけてもどす。貝割れ大根は根元を切り落とす。
2. ボウルに（A）をよく混ぜ、①を加え和える。

3 なすと厚揚げの煮物

1人分の栄養素
エネルギー 95 kcal
たんぱく質 5.9g
塩分 0.9g

材料（1人分）

なす…… 50g
厚揚げ…… 45g
生姜…… 1g

(A)
だし汁…… 30ml
砂糖……小さじ 1/4
しょうゆ…大さじ 1/4
酒……小さじ 1/2
みりん……小さじ 1/2

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く。
2. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、5～6㎜の厚さに切る。
3. 生姜はせん切りにする。
4. 鍋に(A)を合わせて火にかけ、①～③を入れて煮る。

4 ドライフルーツクッキー

1人分（5個）の栄養素
エネルギー102 kcal
たんぱく質 1.3g
塩分 0g

たくさん食べ過ぎるとカロリーを摂取しすぎます。一食5個に抑えましょう☺

材料（1.5cmのサイコロ約35個）

ドライフルーツ…… 30g
小麦粉……100g
ベーキングパウダー……小さじ 1/2
オリーブオイル……大さじ 1
はちみつ……大さじ 1
水……適量

1. オーブンを180℃に予熱する。
2. ドライフルーツは細かく刻む。
3. 材料をすべてボウルに入れ、スプーンでぐるぐる混ぜ、だまになってきたら手でこねてまとめる。
4. 厚さ7㎜くらいに広げ、包丁で1㎝角に切り、オーブンシートをしいた天板に間隔をあけておく。
5. オーブンで15～20分焼く。

Check♥

今回ご紹介した 1～4 の献立とご飯 120g を合わせて
1人前で 629 kcal の摂取です☺

来月号は「チキンのトマト煮（予定）」をご紹介します！ お楽しみに★