

# ヘルシー満足メニュー



- ・ごはん
- ・セロリとしらたきのきんぴら
- ・抹茶豆乳プリン
- ・かじきのごま味噌焼き
- ・キムチスープ

## かじきのごま味噌焼き

【材料：4人分】

A	{	めかじき (80 g)	4切れ
		酒	大2
		しょうが	1かけ
		小麦粉	大1
		サラダ油	小1/2
		ピーマン	1個
		玉ねぎ	50 g
		にんじん	30 g
		酒	小2
		水	80 ml
		みりん	大1・1/2
		しょうゆ	大1/2
		赤味噌	大3/4
		トマトケチャップ	大1/2
白すりごま	大1・1/2		

【作り方】

- ①かじきは、酒とすりおろしたしょうがにつけておく。
- ②ピーマン、玉ねぎ、にんじんは千切りにしておく。
- ③Aの調味料をダマにならないようによく混ぜておく。
- ④水気を切ったかじきに小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、かじきを両面きつね色に焼き、一度取り出す。
- ⑤フライパンの焦げをふき取り、油をひかずに②を入れ、酒を加えて炒める。
- ⑥⑤に④のかじきをもどし、③を加えて調味する。焦げやすいので火加減に注意する。
- ⑦器にかじきを盛り付け、野菜を添えてたれをかける。

ヘルシー満足ポイント

野菜は油をひかず、酒をふって炒めることでエネルギーダウンになります。

## セロリとしらたきのきんぴら

【材料：4人分】

セロリ	150g	
にんじん	100g	
しらたき	160g	
サラダ油	小1	
B	だし汁	20ml
	酒	大1
	みりん	大1
	しょうゆ	大1
	白すりごま	小2

【作り方】

- ① セロリは薄切り、にんじんは短冊切り、しらたきは3cm長さに切る。Bを合わせておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、切った材料を炒める。油がまわったらBを加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ③ 白ごまを加えて全体を混ぜる。

ヘルシー満足ポイント

野菜だけでなく、低エネルギーのしらたきを取り入れたきんぴらです。かみごたえもあり、満足感がアップします。

## キムチスープ

【材料：4人分】

キムチ	60g	
えのき	1袋	
にら	1/2束	
C	水	600ml
	鶏がらスープの素	大1/2
	しょうゆ	小1
	ごま油	小1/4

【作り方】

- ① えのきは根本を落として半分の長さに切り、ほぐしておく。にらは3cm長さに切る。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかける。
- ③ 煮立ったらキムチ、えのき、にらを加え、ひと煮立ちしたら、しょうゆとごま油を入れて軽くかき混ぜる。

ヘルシー満足ポイント

キムチを使った体が温まる簡単スープです。いろいろな野菜、きのこなどを組み合わせてみましょう。

## 抹茶豆乳プリン

【材料：4人分】

豆乳	400ml	
C	砂糖	20g
	抹茶	小2
	粉ゼラチン	10g
	熱湯	100ml
ゆであずき	80g	

【作り方】

- ① 豆乳は冷蔵庫から出しておく。
- ② ボウルにCを入れ、熱湯100mlを注ぎ、泡立て器でよく混ぜながら溶かす。溶けたら豆乳を入れ、さらに混ぜる。
- ③ 器に入れて冷蔵庫で冷やし固め、食べる前にゆであずきをかける。

ヘルシー満足ポイント

牛乳の代わりに豆乳を取り入れることで低脂肪のデザートになります。

【1人当たりの栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	0.0
かじきのごま味噌焼き	191	16.4	8.0	0.9
セロリとしらたきのきんぴら	52	1.5	2.2	0.7
キムチスープ	21	1.5	0.8	1.2
抹茶豆乳プリン	127	7.6	2.2	0.1
合計	643	30.8	13.7	2.9