

ヘルシー満足メニュー



- ・ごはん
- ・水菜とほたてのごまマヨネーズ和え
- ・ヨーグルトゼリー
- ・もやしハンバーグ
- ・炒めキャベツのバター味噌スープ

もやしハンバーグ

【材料：4人分】

	合びき肉	200g
	もやし	1袋
	長ねぎ	1/2本
	干し椎茸	2枚
A	パン粉	20g
	牛乳	大4
B	卵	1個
	塩	小1/3
	こしょう	少々
	サラダ油	小1
C	干し椎茸のもどし汁	80ml
	みりん	大1
	しょうゆ	大1
	砂糖	小1
	片栗粉	小1
	レタス	4枚
	ミニトマト	4個

【作り方】

- ①もやしは熱湯で30秒ほど茹で、ザルに上げて粗熱を取り、3cmの長さに切る。長ねぎは粗いみじん切りにする。干し椎茸は水で戻し、粗いみじん切りにする。Cは合わせておく。レタスは適当な大きさに切っておく。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、合びき肉、長ねぎ、干し椎茸を入れてよく練り、Bを加えてさらに混ぜる。
- ③もやしを加えて混ぜ、8等分にして小判型にまとめる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて両面をこんがり焼き、蓋をして中まで火を通す。
- ⑤Cを加えてさらに加熱し、表面にからんだら火から下ろす。
- ⑥皿に盛り、レタスとミニトマトを添える。

ヘルシー満足ポイント

もやしは火を通しすぎないことでシャキシャキとした食感が残って食べ応えがあります。
ひき肉より野菜が多く入っているので、ヘルシーです。

水菜とほたてのごまマヨネーズ和え

【材料：4人分】

ほたて貝柱水煮缶	80 g	
水菜	100 g	
カリフラワー	120 g	
きくらげ（乾燥）	3 g	
D	白すりごま	小2
	マヨネーズ	大1
	レモン汁	小2
	しょうゆ	小1

【作り方】

- ① 水菜はさっと茹でて、2 cm幅に切る。カリフラワーは小房に分けて、茹でておく。きくらげは水で戻し、さっと茹でて干切りにする。
- ② Dを合わせておく。
- ③ ①と軽く水気を切ったほたて缶を②で和える。

ヘルシー満足ポイント

レモン汁の酸味とすりごまの風味で、高エネルギーのマヨネーズを控えても美味しくいただけます。

炒めキャベツのバター味噌スープ

【材料：4人分】

キャベツ	120 g
にんじん	20 g
じゃがいも	60 g
バター	6 g
だし汁	480 ml
味噌	大1・1/2

【作り方】

- ① キャベツはざく切り、にんじんは皮をむき短冊切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、①を加え軽く炒めたら、だし汁を加えて煮る。野菜がやわらかくなったら味噌を溶き入れる。

ヘルシー満足ポイント

バターを少量加えることで、野菜だけの味噌汁も満足度がアップします。

ヨーグルトゼリー

【材料：4人分】

プレーンヨーグルト	160 g	
E	牛乳	160 g
	砂糖	30 g
	粉ゼラチン	5 g
	イチゴジャム	20 ml

【作り方】

- ① ボウルにヨーグルトを入れて、泡立て器で混ぜなめらかにする。
- ② 鍋にEを入れ火にかけ、溶けるまで混ぜる。①に加えてよく混ぜる。
- ③ 器に入れて冷蔵庫で冷やし固め、イチゴジャムをのせる。

ヘルシー満足ポイント

デザートも手作りすれば、甘さを調節でき、エネルギーも控えめにできます。

【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150 g	252	3.8	0.5	0.0
もやしハンバーグ	209	14.0	9.9	1.2
水菜とほたてのごまマヨネーズ和え	91	6.2	5.9	0.6
炒めキャベツのバター味噌スープ	48	2.1	1.8	1.0
ヨーグルトゼリー	90	2.8	2.7	0.1
合 計	690	28.9	20.8	2.9