

からだ想いの健康サポート献立 [レシピ]

~彩り洋食御膳~ (材料2人分)

鮭のムニエル ~タルタルソース付き~

エネルギー	296kcal
たんぱく質	22g
脂質	21.4g
炭水化物	428mg
食物繊維	2g
食塩相当量	1.2g

材料	
鮭	2枚 200g
小麦粉	8g (大さじ1)
塩	少々
こしょう	少々
バター	10g
じゃがいも	100g
塩	少々
パセリ	少々
ソース：オーロラソース	
マヨネーズ	10g (大さじ1)
クチャップ	10g (小さじ2)
ソース：タルタルソース	
マヨネーズ	8g (小さじ2)
卵	1個
市販のタルタルソース	16g (大さじ1・小さじ1)

作り方

- 鮭のムニエル**
- ①鮭に塩、こしょうで下味をつけておく。
- ②焼く直前に小麦粉をつける。
- ③フライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ④焼き終わったら、熱いうちにとかしバターをかける。
- じゃがいも**
- ①皮をむいて芽を取り除き、一口大の乱切りにし、水にさらす。
- ②鍋に入れて中火で沸騰するまで茹でる。
- ③沸騰したら弱火で竹串が通るまで加熱する。
- ④鍋から出し、塩を混ぜて、盛り付け時にパセリをかける。
- ソース：オーロラソース**
- ①マヨネーズとクチャップを混ぜる。
- ソース：タルタルソース**
- ①卵は水からかためにゆで、みじん切りにしておく。
- ②ゆで卵、マヨネーズ、市販のタルタルソースを混ぜる。

切干大根の胡麻和え

エネルギー	61kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	2.8g
炭水化物	255mg
食物繊維	1.6g
食塩相当量	0.5g

材料	
切干大根	10g
にんじん	25g
ロースハム	20g
調味料A しょうゆ	3.4g (小さじ1/2)
砂糖	3.4g (小さじ1)
酢	3.6g (小さじ3/4)
練りごま(白)	3g
いりごま(白)	少々

作り方

- ①切干大根を水にもどして、水気を絞り食べやすい長さに切る。
- ②にんじんは皮をむいて、1~2cmの幅に細長く切る。ロースハムは3cmの細切りに切る。
- ③にんじんは電子レンジでラップをかけて2分~3分かけ柔らかくし、軽く水を絞る。

- ④切干大根、にんじん、ロースハムをボウルに入れ、あらかじめ混ぜ合わせておいた調味料Aを加え和える。
- ⑤最後にごまを上にかける。

小松菜とコーンのスープ

エネルギー	22kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.3g
炭水化物	253mg
食物繊維	1.5g
食塩相当量	1.2g

材料	
小松菜	40g
えのきだけ	20g
コーン(粒)	20g
コンソメ	5g (小さじ1)
こしょう	少量
水	150g

作り方

- ①小松菜、えのきだけは1cmに切る。コーンは水分をきっておく。
- ②鍋にお湯を沸騰させ、小松菜、えのき、コーン、コンソメを入れて、中火で加熱する。

- ③と煮立ちしたら、こしょうで味を調える。

白玉フルーツポンチ

エネルギー	145kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0.4g
炭水化物	119mg
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0.0g

材料	
白玉(冷凍)	8個
キウイフルーツ	40g
パイナップル(缶詰)	40g
みかん(缶詰)	40g
黄桃(缶詰)	40g

作り方

- ①白玉は自然解凍しておく。キウイフルーツはいちょう切り、パイナップルと黄桃は一口大に切る。(缶詰のシロップは残しておく。)
- ②シロップに①で切ったキウイフルーツ、パイナップル、黄桃を混ぜる。
- ③最後に自然解凍した白玉を盛り付ける。

~腸を整える・減塩 中華料理~ (材料2人分)

油淋鶏

エネルギー	392kcal
たんぱく質	25.8g
脂質	27.4g
炭水化物	555mg
食物繊維	0.8g
食塩相当量	0.5g

材料	
鶏もも肉	300g
ねぎ	20g
下味 しょうゆ	少々
おろししょうが	2g (小さじ1/2)
おろしにんにく	2g (小さじ1/2)
調味料 砂糖	6g (小さじ2)
酢	6g (小さじ1)
しょうゆ	2g (小さじ1/3)
ごま油	2g (小さじ1/2)
薄力粉	8g (大さじ1)
片栗粉	10g
揚げ油	適量
サニーレタス	40g

作り方

- ①ねぎをみじん切りにする。レンジ500W2分間ほど加熱する。
- ②サニーレタスを洗い、食べやすい大きさにちぎる。

- ③鶏もも肉にこしょう、おろしにんにく、おろししょうがを下味として採み込み、20分間つけておく。
- ④ねぎ、調味料を混ぜてタレを作る。
- ⑤薄力粉、片栗粉をビニール袋に入れておき、その袋に③を入れて振ってまぶす。
- ⑥フライパンに油を熱し、粉を軽く落としてから揚げ焼きする。
- ⑦サニーレタスの上に揚げた肉を盛り付け、④のタレを大さじ1杯をかける。

トマトのだしし

エネルギー	73kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	0.3g
炭水化物	129mg
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.7g

材料	
ミニトマト	10個
めんつゆ(ストレート)	38g (大さじ2)
調味料A 酢	30g (大さじ2)
みりん	16g (大さじ1)
砂糖	10g (大さじ1)
粉ゼラチン	5g

作り方

- ①ミニトマトのヘタを取り、ヘタ側に十字に切れ込みを入れる。沸騰したお湯で30秒間茹で、水に入れて皮を剥いておく。
- ②大葉を千切りして水にさらしておく。
- ③めんつゆに調味料Aを混ぜておく。
- ④②で作った調味料に皮を剥いたミニトマトを漬けて、10分間冷やす。
- ⑤冷えたミニトマトは取り出す。漬けていた調味料を鍋に移し、ひと煮立ちさせ、粉ゼラチンを加え沸騰しない程度に加熱する。加熱した後、パットに流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥粉ゼラチンが固まったら、スプーンで細かく崩し、器に盛ったミニトマトにかける。大葉は水分をよく拭き取ってからのせ、白ごまを振りかける。

えのきとわかめのスープ

エネルギー	15kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.1g
炭水化物	86mg
食物繊維	1.2g
食塩相当量	1.3g

材料	
えのきだけ	40g
乾燥わかめ	2g
鶏ガラスープの素	6g (小さじ2)
昆布だし(顆粒)	4g (大さじ1/2)
濃口しょうゆ	4g (小さじ2/3)

作り方

- ①えのきだけを4cm幅に切る。
- ②沸騰したお湯にえのきだけと昆布だし、鶏ガラスープの素を入れ、火が通ったらしょうゆで味を整える。
- ③器に乾燥わかめを入れ、スープを注ぐ。

フルーツヨーグルト和え

エネルギー	107Kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	3.1g
炭水化物	271mg
食物繊維	0.4g
食塩相当量	0.1g

材料	
ヨーグルト	200g
バナナ	40g
みかん(缶詰)	30g
パイナップル(缶詰)	30g
砂糖	6g (小さじ2)

作り方

- ①バナナを5mm幅に切る。みかん缶とパイナップル缶は、シロップと果物で分ける。
- ②バナナが黒く変色するのを防ぐため、残しておいたシロップに漬けておく。
- ③無糖ヨーグルトに砂糖を混ぜる。
- ④ヨーグルトと果物を混ぜ、盛り付ける。

~野菜たっぷり！チキンカツ定食~ (材料2人分)

トマトソースチキンカツ

エネルギー	361kcal
たんぱく質	40.2g
脂質	10.9g
炭水化物	3.3g
食物繊維	958mg
食塩相当量	0.7g

材料	
チキンカツ	
鶏もも肉(皮無し)	150g × 2
塩こしょう	適量
小麦粉	20g (大さじ2)
卵	30g (1/2個)
パン粉	40g
トマトソース	
ズッキーニ	100g
トマト	100g
玉ねぎ	90g
トマトソース缶	150g

作り方

- チキンカツ**
- ①肉たたきで肉を均等に伸ばす。
- ②塩こしょうを肉の両面に振る。
- ③肉を薄力粉→溶き卵→パン粉の順につける。
- ④170℃に熱した油で肉の中心に火が通るまで揚げる。

●トマトソース

- ①ズッキーニ、トマト、玉ねぎは1cm角に切る。
- ②鍋に野菜とトマトソースを入れ、とろみがつくまで煮込む。

きゅうりのごまみそマヨ和え

エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	3.6g
炭水化物	0.8g
食物繊維	119mg
食塩相当量	0.6g

材料	
きゅうり	100g
塩	少量
調味料A みそ	8g (大さじ1/2)
マヨネーズ	8g (小さじ2)
おろしにんにく	0.6g (小さじ1/4)
白ごま	1g

作り方

- ①きゅうりは板ずりして洗い流す。ピーラーで縞模様にし乱切りにする。
- ②①を調味料Aで和える。
- ③白ごまを上にかける。

オクラととろろ昆布のすまし汁

エネルギー	9kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0g
炭水化物	1.0g
食物繊維	90mg
食塩相当量	0.7g

材料	
きざみオクラ(冷凍)	30g
とろろ昆布	2g
顆粒だし	3.4g (小さじ1)
水	300ml

作り方

- ①オクラは流水で解凍する。
- ②鍋に水、顆粒だしを入れ沸騰したらオクラを入れる。
- ③お椀に盛り、とろろ昆布を加える。

パインゼリー

エネルギー	124kcal
たんぱく質	51.6g
脂質	17.4g
炭水化物	0.3g
食物繊維	203mg
食塩相当量	0.1g

材料	
パインゼリー	
パイナップルジュース	120ml
砂糖	10g (大さじ1)
粉ゼラチン	4g
水	32g
牛乳ゼリー	
牛乳	120g
砂糖	20g (大さじ2)
粉ゼラチン	4g
水	32g
冷凍カットパイン	20g

作り方

- パインゼリー**
- ①水に粉ゼラチンを入れ、ふやかしておく。
- ②パイナップルジュースに砂糖を加える。
- ③鍋に②を入れ、温めてからゼラチンを入れ、ゼラチンが溶けるまで加熱する。

- ④粗熱が取れたらパットに流し込む。
- ⑤冷蔵庫で冷やす。

●牛乳ゼリー

- ①水に粉ゼラチンを入れてふやかしておく。
- ②牛乳に砂糖を加える。
- ③鍋に②を入れ、温めてからゼラチンを入れ、ゼラチンが溶けるまで加熱する。
- ④粗熱が取れたら器に入れて固める。

牛乳ゼリー、パインゼリーの順に器に盛り付け、冷凍パインをのせる。