

バランス食でヘルスアップ

ごはん(1人分) 253kcal 塩分0.4g

ごはん……………150g
ゆかり……………ひとつまみ(1g)

きんぴらハンバーグ(4人分) 201Kcal 塩分1.0g

きんぴら
ごぼう……………70g
にんじん……………10g
芽ひじき……………5g
えのき……………50g
しょうゆ……………大さじ1 1/2
さとう……………小さじ1
酒……………大さじ1
だし汁……………150cc
豚ひき肉……………200g
長ねぎ……………50g
パン粉……………大さじ3
たまご……………1個
サラダ油……………大さじ1
いんげん……………100g
大葉……………8枚
好みで一味とうがらし



- ①きんぴらを煮る。
ひじきはじゅうぶんに戻し水気をきる。
ごぼうはささがきにする。にんじんは2cmの線切り、えのきは根元をおとし2cmに切る。調味料で汁がなくなるまで煮る。粗熱をとる。
- ②いんげんはすじを取り、硬めに茹でる。
- ③長ねぎはみじん切りにする。
- ④ボールにひき肉を入れよくこねる。たまご、ねぎ、パン粉を入れながらよく混ぜる。①も加えよく混ぜ8個に分ける。
- ⑤フライパンに油を入れ、④を1cmほどの厚さにし焼く。いんげんも焼く。
- ⑥大葉を添えて盛り付ける。好みで一味とうがらしをふる。

小松菜と切干しの胡麻味噌和え(4人分)

65Kcal 塩分1.1g

切干しだいこん……………20g
小松菜……………1束(250g)
合え衣
みそ……………大さじ2
すりごま……………大さじ2
砂糖……………小さじ1



- ①切干大根はたっぷりの水でもどし、熱湯でさっと茹で 水にさらし水気をしぼり食べやすいように切る
- ②小松菜は茹でて水気をしぼり3cmに切る。
- ③和え衣の調味料を合わせ①と②を入れ混ぜる。

きゅうりの甘酢漬け(4人分)

27Kcal

塩分0.3g

きゅうり……………2本(200g)
甘酢
酢……………大さじ3
水……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
昆布茶……………ひとつまみ(2g)
ミニトマト……………8個



- ①きゅうりはじゃばらに切る。一口大に切る。
- ②甘酢を合わせ混ぜ、電子レンジで1～2分加熱する。
- ③①をつける。
- ④ミニトマトを添える。

グリーンピース寒天(5人分) 100Kcal 塩分0.2g

粉寒天……………1袋(4g)
水……………500cc
グリーンピース(正味)……50g
キウイフルーツ……………1個
黄桃缶……………1/2 個分
黒蜜……………大さじ5



- ①鍋に水と粉寒天を入れ混ぜて火にかける。沸騰したら2分ほどそのまま煮溶かす。
- ②容器に流し入れ冷やし固めたらさいころ状に切る。
- ③グリーンピースは塩少々を入れて茹でる。
- ④キウイフルーツは皮をむいて輪切りにする。黄桃缶は薄切りにする。
- ⑤器に②、③、④を盛り付け黒蜜を添える。

ごはん	253kcal	0.4g
きんぴらハンバーグ	201kcal	1.0g
小松菜と切干しの胡麻味噌和え	65kcal	1.1g
きゅうりの甘酢漬	27kcal	0.3g
合計	546kcal	2.8g
デザート	100kcal	0.2g