

## バランス食でヘルスアップ

2015. 7. 15

### 休日のランチに♪ 小松菜のパンキッシュ 256kcal 塩分1.8g

#### 材料(4人分)

食パン(8枚切り).....4枚  
卵.....3個  
牛乳.....300cc  
小松菜.....100g  
しめじ.....100g  
ベーコン.....50g  
こしょう.....少々  
しょうゆ.....大さじ2  
溶けるスライスチーズ.....2枚  
ミニトマト.....4個



- ①小松菜は1センチ幅に、しめじは小房に、ベーコンは1センチのさいの目に切る。
- ②フライパンでベーコンを炒め、更に小松菜・しめじを加え炒める。水気が無くなったらこしょう・しょうゆで味を調える。
- ③卵を溶きほぐし、牛乳を加え、冷ました②の具を加え混ぜる。
- ④耐熱皿に食パンをはりつけ、③を注ぎ入れる。
- ⑤ちぎったスライスチーズ・半分に切ったトマトをのせ200℃のオーブンで10～15分焼く。

### 南瓜とクルミの ビタミンEサラダ 159kcal 塩分0.2g

#### 材料(4人分)

南瓜.....160g  
きゅうり.....1/2本  
塩.....少々  
酢.....小さじ1/2  
砂糖.....少々  
くるみ(ロースト・無塩).....40g  
クコの実.....12粒  
マヨネーズ.....大さじ2  
サラダ菜.....8枚

- ①南瓜はわたをとり、皮をところどころむき、5mmの薄切りにする。  
耐熱皿に並べ、ラップをし電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ②きゅうりは薄切りし、塩でもみ、砂糖・酢に漬け込んでおく。  
くるみは粗く刻んでおく。  
クコの実はぬるま湯に10分漬けておく。
- ③熱いうちに南瓜を潰し、粗熱がとれたら、きゅうり・くるみマヨネーズで和える。
- ④器にサラダ菜を敷き、南瓜のサラダを盛り付け、クコの実を飾る。

塩ひとつまみとは、親指・人さし指・中指の3本の指先でつまんだ量。この塩ひとつまみでほぼ小さじ1/5～1/4程度になります。また「塩少々」は、これよりちょっと少なめで、親指と人さし指の指2本でつまんだくらいの量(小さじ1/8程度)のこと。



## オクラとあさりのホイル焼き

26kcal

塩分0.9g

### 材料(4人分)

あさり……………200g  
オクラ……………12本  
にんにく……………1かけ  
パプリカ……………1/4個  
バター……………10g  
白ワイン(酒)……………小さじ4  
塩……………2g  
こしょう……………少々



- ①あさりは砂出しし、こすり合わせて洗う。  
オクラは塩(分量外)でこすり、水洗いし斜め半分に切る。  
にんにくは薄切りする。パプリカはひと口大に切る。

②ホイルに具材とバターを入れ、ワイン・塩・こしょうを加えて包む。

③フライパンに並べ蓋をし、弱火で5分蒸し焼きにする。

※オーブンシートで包めば おもてなし料理に♪

## 酵素たっぷり トマトのジュレ

96kcal

塩分0.0g

### 材料(4人分)

トマト……………1個  
水……………200cc  
粉ゼラチン……………10g  
はちみつ(トマトの甘さで調節)  
……………大さじ2  
プレーンヨーグルト……………大さじ4  
果物(キウイ半分、みかん缶  
40g、パイン80g)

- ①トマトは皮ごとすりおろす。
- ②耐熱容器に水を入れ、ゼラチンを振り入れ、  
電子レンジ(600w)で30秒加熱する。
- ③すりおろしたトマトにはちみつ・ゼラチンを加え混ぜ  
器に注ぐ。
- ④冷蔵庫で冷やし固め、お好みでヨーグルトをかけ、  
ひと口大に切った果物をのせる。

※ゼラチン5gで作るとさらに柔らかい口当たりになります



【 今日のメニュー 】	エネルギー	塩分
小松菜のパンキッシュ	537kcal	2.9g
南瓜とクルミのビタミンEサラダ		
オクラとあさりのホイル蒸し		
酵素たっぷりトマトのジュレ		

♪ 1日に摂りたい食品 ♪

魚1 肉1 卵1 牛乳ひとつに 豆ひとつ

野菜は5皿に ご飯食べ

おやつに果物 はい！ 元気！