

## バランス食でヘルスアップ

2015. 2. 18

### ちらしずし

385kcal

塩分 1.3 g

#### 材料(4~5人分)

米……………2合  
A { 米酢…大さじ2と小さじ1  
塩……………小さじ 1/4  
砂糖……………小さじ1と 1/2  
干しいたけ……………4枚  
にんじん……………60g  
かんぴょう……………15g  
れんこん……………60g  
B { 砂糖……………大さじ1  
しょうゆ……………小さじ2  
みりん……………大さじ1  
しいたけ戻し汁…250cc  
卵……………2個  
油……………小さじ1  
絹さや……………40g  
小エビ……………12尾  
酒……………大さじ2 塩……………1g

淡雪ゼリーの卵黄を  
足して作りましょう。

- ① 米は、少し硬めに炊き、Aを混ぜておく。
- ② 干しいたけは、ぬるま湯で戻し、みじん切り、かんぴょうは、塩少々でもみ洗いしみじん切りにする。にんじんは、せん切り、れんこんはいちょう切りの薄切りにする。Bで煮詰める。
- ③ 卵は溶きほぐし、フライパンで薄焼き卵を作り、せん切りする。
- ④ 絹さやは色よく塩ゆでし、せん切りにする。えびは酒・塩を加え、蒸し煮にする。
- ⑤ ①のすし飯と②を混ぜ合わせ器に盛る。③、④を彩りよく盛り付ける。



### 小松菜と鶏肉のにんにく炒め

152 kcal

塩分 0.5 g

#### 材料(4人分)

小松菜……………250g  
鶏むね肉……………150g  
小麦粉……………大さじ3  
ごま油……………大さじ1  
にんにく……………1片  
塩……………小さじ1/3  
こしょう…適量  
酒……………大さじ2  
トマト……………1個

- ① 小松菜は洗って根を切り、3cm長さに切っておく。トマトをくし型に切る。
- ② 鶏むね肉は薄くそぎ切りし、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油の半分とにんにくを中火で熱し、②を広げ入れて焼き、皿にとる。
- ④ 残りのごま油を入れ、小松菜を炒める。③をフライパンに戻し入れ塩、酒、こしょうで味付けし、さらに炒める。皿に盛り付け、トマトを飾る。



## アスパラとわかめの味噌汁

35 kcal

塩分 1.0 g

### 材料(4人分)

グリーンアスパラ・・・100g  
 生わかめ・・・・・・20g  
 じゃが芋・・・・・・80g  
 だし汁・・・・・・600cc  
 味噌・・・・・・28g  
 昆布・・・・・・10cm  
 かつお節・・・・・・10g

- ① 水700ccに昆布とかつおで、だしを取る。グリーンアスパラは下のほうは皮むき器をひいて、堅い所を落とし、3cm長さに切る。わかめ2cm長さに切る。
- ② じゃが芋は、半分の8mm厚さに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、①と②を煮る。煮えたら、味噌を溶き入れてわかめを加え、沸騰直前に火を止める。



## いちごの淡雪ゼリー

69 kcal

塩分 0 g

### 材料(4人分)

ゼラチン・・・・・・6g  
 お湯・・・・・・30cc  
 牛乳・・・・・・160cc  
 卵白・・・・・・1個分  
 砂糖・・・・・・20g  
 いちご・・・・・・120g  
 レモン汁・・・・・・小さじ2  
 白ワイン・・・・・・大さじ2

- ① いちごは、洗ってへたを取り、飾りに一部とって置く。レモン汁、砂糖を加え、ミキサーにかけ、牛乳を加えて混ぜる。
- ② ゼラチンはお湯と白ワインを入れ、電子レンジにかけて溶かし、①に加えて混ぜる。
- ③ 卵白をハンドミキサーでしっかり角が立つまで泡立てる。②を少しずつ加えて混ぜる。水でぬらした容器に流し入れ、冷やし固める。とっておいたいちごを飾る。

### 【 今日のメニュー 】

ちらしずし

小松菜と鶏肉のにんにく炒め

アスパラとわかめの味噌汁

エネルギー

572 kcal

69 kcal

塩分

2.8 g

0 g

いちごの淡雪ゼリー