

バランス食でヘルスアップ

1、大和芋とオクラの和風パスタ(4人分)

(1人分) エネルギー295kcal 塩分1.1g

大和芋……………200g
オクラ……………10本
めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ2
スパゲッティ……………100g
オリーブオイル……………大さじ1
昆布茶……………小さじ1/2
きざみのり……………1枚分
レモン……………1/2個



- ① 大和芋はよく洗い、すりおろします。
オクラは塩で板ずりし、2分程ゆで、みじん切りにします。
レモンはくし型に切ります。
- ② 大和芋、おくら、めんつゆを合わせてよく混ぜておきます。
- ③ スパゲッティはたっぷりのお湯に塩を大さじ1~2加え好みのかたさにゆでたら、オイル、昆布茶をまぶしておきます。
- ④ スパゲッティを皿に盛り、山芋のソースをかけ、のりをちらし、レモンを添えます。

2、ハンガリー風ローストチキン(4人分)

(1人分) エネルギー128kcal 塩分1.3g

鶏手羽先……………8本
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
にんにく……………1かけ
プレーンヨーグルト…1/2カップ
チリペッパー(七味唐辛子でも)
……………小さじ1/4
パプリカパウダー
(なくても可)……小さじ1
顆粒コンソメの素……………小さじ1
オリーブオイル……………大さじ1
付け合わせ サラダ菜……4枚
プチトマト……4個



- ①手羽先は骨と身の間に切込みを入れます。
皮目にフォークで穴をおいたら、塩こしょうをもみこむ。
にんにくはすりおろしておきます。
- ②ビニール袋にヨーグルト、にんにく、チリペッパー、パプリカ
コンソメの素、オリーブオイル、手羽先を入れ、よくもみこん
でおきます。
- ③1時間以上(できれば一晩)漬け込んだら、200℃の
オーブンで20分焼きます。
- ④皿にサラダ菜をしき、チキンをのせ、トマトを添えます。

3、ナスとトマトの重ね焼き(4人分)(1人分) エネルギー111kcal 塩分0.7g

ナス.....中2個
トマト.....中2個
小麦粉.....大さじ1位
大葉.....4枚
オリーブオイル.....大さじ2
スライスチーズ(溶けるタイプ)
.....2枚
塩.....小さじ1/2
こしょう(粗挽き).....少々



①ナスは縦4つにスライス、トマトは4等分の輪切り、大葉はせん切りにします。

②フライパンにオリーブオイル大さじ1で、ナスを焼き、塩、こしょうをし、皿にとっておきます。

③トマトの両面に小麦粉をふり、フライパンにオリーブオイル大さじ1で両面を焼き、塩こしょうをします。 ※トマトに小麦粉を振るのは、水分が出ないようにするためです。

④フライパンの上で、トマト・ナスを重ね、2段にしたらチーズをのせ、ふたをして1分蒸し焼きにします。

⑤皿に盛り付け、大葉をのせます。

4、バナナ白玉の豆乳しるこ(4人分)(1個分) エネルギー237kcal 塩分0g

バナナ.....1本
白玉粉.....150g
豆乳.....カップ2(400cc)
ゆであずき缶.....50g



①白玉粉にバナナをつぶしながら加え、よく練り耳たぶくらいのやわらかさになるよう、水を加え練りこみます

②適当な大きさに丸め、中央をくぼませてゆでます。浮き上がって1~2分たってから引き揚げ、冷水に取ってさらします。

③②を器に盛り、豆乳とあずきを合わせたものを流し入れます。

パスタ+ローストチキン+重ね焼き エネルギー534kcal 塩分2.7g

おやつ バナナ白玉しるこ+お茶 エネルギー237kcal 塩分0.0g