

バランス食でヘルスアップ

2015. 1. 21

雑穀ご飯

(110g) 176kcal
米をとぎ、雑穀米を加えて炊く。

塩分0. 0g

材料(4~5人分)

米.....2合
雑穀米.....大さじ2

厚揚げと小松菜のピリ辛みそ炒め

136kcal

塩分0. 8g

材料(4人分)

厚揚げ.....1枚
小松菜.....200g
椎茸.....4枚
パプリカ(赤).....1/2個
サラダ油.....小さじ1
A { みりん.....大さじ2
味噌.....大さじ1
鶏ガラスープの素
.....小さじ1
ラー油.....少々

- ①厚揚げは油抜きし、縦半分に切り1cm幅に切る。
小松菜は3cm幅、椎茸は3~4枚にそぎ切りする。
ピーマンは乱切りにする。
- ②フライパンで油を熱し、小松菜の軸・パプリカ・
椎茸・厚揚げ・葉の順に炒め、Aを加え混ぜ、最後に
ラー油を加える。



白菜とみかんのサラダ

39kcal

塩分0. 4g

材料(4人分)

白菜.....200g
みかん.....1個
ハム.....2枚
B { 塩.....ひとつまみ(1g)
サラダ油.....小さじ1
酢.....大さじ1
こしょう.....少々

- ①白菜は2cm幅に切り電子レンジで2~3分加熱する。
みかんは皮をむく。ハムはせん切りする。
- ②Bを合わせ、水気を絞った白菜・みかん・ハムを加え
混ぜ、冷蔵庫で冷やす。



里芋と鶏肉のクリーム煮

188kcal

塩分0.9g

材料(4人分)

里芋……………200g
 鶏もも肉……………160g
 人参……………80g
 ブロッコリー……………80g
 生姜……………1かけ(20g)
 バター……………10g
 塩……………ひとつまみ(1g)
 こしょう……………少々
 固形スープの素……………1個
 水……………カップ1
 牛乳……………カップ1
 片栗粉……………大さじ1

- ①里芋は1口大より大きめの乱切りに、人参はやや小さめの乱切りに、鶏肉は1口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは小房に分ける。生姜はせん切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし生姜・鶏肉・人参・里芋を炒め、水・スープの素を入れ、蓋をして具が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ③牛乳・ブロッコリーを加え更に加熱する。
- ④片栗粉に分量の倍の水を入れ溶き、③に入れてとろみをつける。



雪見いちご大福

110kcal

塩分0.0g

材料(4人分)

いちご……………4個
 アイスクリーム……………大さじ4
 白玉粉……………40g
 薄力粉……………25g
 砂糖……………大さじ1/2
 水……………100cc
 サラダ油……………小さじ1

- ①白玉粉に水を少しずつ加え、滑らかになるまで混ぜる。薄力粉・砂糖も更に加えよく混ぜる。
- ②テフロン加工のフライパンに油を薄く敷き、丸く薄い皮を4枚焼く。
- ③食べる直前に、皮でいちごとアイスクリームを包む。



【 今日のメニュー 】	エネルギー	塩分
雑穀ご飯 厚揚げと小松菜炒め 白菜とみかんのサラダ 里芋と鶏肉のクリーム煮	539kcal	2.1g
雪見いちご大福	110kcal	0.0g