

## 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