

旬×健康 ほうちびはん



1食分

- ・エネルギー：641kcal
- ・塩分：2.5g
- ※エネルギーには白ご飯(1人分252kcal)も含まれています

厚生連管理栄養士考案の旬の野菜を使った1食分レシピをお届けします。家庭でも簡単に作ることができるので、健康を考えながら作ってみてはいかがでしょうか。

オクラとそうめんの寒天寄せ



具材を寒天で包むことで暑い夏でも喉ごしよく食べることができます。ゼラチンを使用して作ることもできますが、寒天の方が早く固まります。

【1人分】
エネルギー：28kcal 塩分：0.5g

▶ 材料 (4人分)

- A
 - ・だし汁……………320ml
 - ・粉寒天……………2g
 - ・(乾)そうめん……………15g
(短く折って茹でておく)
- B
 - ・おくら……………2本
(輪切りにして熱湯で2分茹でておく)
 - ・ミニトマト……………4個(半分に切る)
 - ・カニかま……………2本(適当に裂く)
 - ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・みりん……………小さじ1
 - ・大葉……………4枚

▶ 作り方

- ①Aを鍋で沸騰させて寒天を煮溶かし、しょうゆとみりんを加えます。
- ②四角いタッパーにBと①を入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やして固めます。
- ③タッパーから出して4等分にし、大葉の上に盛り付けたら完成です。

かぼちゃの茶巾しほり



【1人分】
エネルギー：67kcal 塩分：0g

▶ 材料 (4人分)

- ・かぼちゃ……………180g
- ・砂糖……………大さじ1と小さじ1
- ・バター……………8g

▶ 作り方

- ①かぼちゃの皮を取り、一口大の大きさに切ります。
- ②①を耐熱皿に乗せラップをかけて、電子レンジで柔らかくなるまで加熱します。(500Wで約3分)
- ③やわらかくなったら、熱いうちに潰して、砂糖とバターを加え混ぜ合わせます。
- ④4等分してラップに包み、先を絞って茶巾にしたら完成です。

かぼちゃは皮の部分を取ることでより鮮やかな色になります。また、裏ごしをすることでなめらかに仕上がります。さつまいもや栗などを使用しても◎。

豚小間肉のやわらか酢豚



豚小間肉を小さく丸めることで、小さなお子様も食べやすくなります。お弁当用に作る場合は、汁が漏れないよう片栗粉をまぶしてしっかりたれを絡めましょう。

【1人分】
エネルギー：207kcal 塩分：1g

▶ 材料 (4人分)

- ・豚小間肉……………240g
- ・酒……………大さじ1と小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・片栗粉……………大さじ3
- A
 - ・ピーマン……………1個(乱切り)
 - ・赤ピーマン……………1個(乱切り)
 - ・なす……………1本(乱切り)
 - ・玉ねぎ……………2/3個(くし切り)
- ・ごま油……………大さじ1
- B
 - ・トマトケチャップ……………大さじ1と小さじ1
 - ・酢……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………小さじ2
 - ・砂糖……………大さじ1と小さじ1
 - ・鶏ガラスープの素……………適量
 - ・水……………120ml

▶ 作り方

- ①豚肉に酒としょうゆをもみこみ、下味をつけて、片栗粉半分をもみこみます。
- ②①を24等分に丸め、片栗粉残り半量を全体に薄くまぶします。
- ③フライパンにごま油をひき、Aを炒め、火が通ったらお皿に取り出します。
- ④③で使用したフライパンに②を並べ、中火で焼きます。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で3分ほど蒸し焼きにします。
- ⑤③の野菜とBを加え、水気が少なくなるまでしっかりと炒めたら完成です。

団子を崩さないように箸での触りすぎに注意!

大根菜とひじきの白和え

【1人分】エネルギー：87kcal 塩分：1g

▶ 材料 (4人分)

- A
 - ・大根菜(小松菜)……………200g
(1cm幅にカット)
 - ・にんじん……………1/4本
(粗みじん切り)
 - ・こんにゃく……………1/4枚
(1cm以下の細切り)
- B
 - ・乾燥ひじき……………10g
 - ・豆腐……………120g
 - ・砂糖……………大さじ2
 - ・合わせ味噌……………大さじ1と1/2
 - ・すりごま……………大さじ1

▶ 作り方

- ①豆腐はしっかりと水を切り、ひじきは水で戻しておきます。
- ②熱湯でAとひじきを茹で、粗熱を取った後に水気を切ります。
- ③豆腐とBをすり混ぜて、②と合わせたら完成です。



大根菜やひじき、豆腐、ごまにはカルシウムがたっぷり含まれており、丈夫な体作りに役立ちます。合わせてレモンやリンゴなどに含まれるクエン酸を摂取すると効率よくカルシウムを吸収することができます。