

エネルギーには白ご飯(1人分252kcal)も含まれています。野菜が1人180g以上摂れるようになっており、食物繊維も十分に摂れるメニューです。

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。



根菜ごろごろミネストローネ



▶ 作り方

- ①れんこんとごぼうを水にさらし、水気をしっかりふき取ります。
- ②鍋にオリーブオイルを入れてにんにくを炒め、香りがでてきたらベーコンとれんこん、ごぼうを入れて少し焦げ目がつくまで炒めます。
- ③残りの野菜を②に入れてさっと炒め、Aを入れて10～15分あくを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮ます。
- ④塩こしょうで味を整えたら完成です。

れんこんやごぼうに含まれる食物繊維は腸内環境を改善し、便秘や大腸がんの予防につながるといわれています。他にも冷蔵庫に残っている野菜を入れて栄養たっぷりの一品に仕上げましょう。

【1人分】エネルギー：79kcal 塩分：0.9g

▶ 材料(4人分)

- れんこん……………1/3節(さいの目)
- ごぼう……………1/4本(さいの目)
- 玉ねぎ……………1/3個(さいの目)
- 大根……………100g(さいの目)
- やまいも……………80g(さいの目)
- にんにく……………1片(10g)(みじん切り)
- オリーブオイル……………大さじ1/2
- ベーコン……………20g(1cm幅に切る)
- カットトマト……………1/3缶(150g)
- 水……………400ml
- A コンソメ……………1個
- 塩こしょう……………少々

このとき鍋の蓋は閉めず水分を蒸発させます

【1人分】エネルギー：101kcal 塩分：0g

▶ 材料(4人分)

- さつまいも……………1/2本(150g)
- 無調整豆乳……………300ml
- 砂糖……………大さじ2
- 粉ゼラチン……………5g

▶ 作り方

- ①蒸したさつまいもの皮を剥ぎフォークで軽く潰します。
- ②①と豆乳150ml、砂糖をミキサーに入れて混ぜ合わせ、裏ごしします。
- ③鍋に残りの豆乳を入れて弱火で加熱しゼラチンを振り入れてとがします。
- ④③に②を加えてカップに移し、粗熱を取って氷入りのバットで冷やし固まったら完成です。

豆乳は沸騰しないように注意

さつまいも豆乳プリン



秋の味覚であるさつまいもは繊維が多いため、しっかりと裏ごしをし、なめらかなプリンに仕上げましょう。

タンドリーチキン



※写真は4人分です。

▶ 材料(4人分)

- 鶏もも肉……………60g×4切(240g)
- ヨーグルト……………40g
- ケチャップ……………小さじ2
- A カレー粉……………小さじ2
- おろし生姜……………小さじ1/3
- おろしにんにく……………小さじ1/3
- A レモン汁……………少々
- こしょう……………少々
- オリーブオイル……………大さじ1/2
- ブロッコリー……………小1株(150g)
- にんじん……………1/3本

ほうれん草の和風ココット

【1人分】エネルギー：57kcal 塩分：0.4g

▶ 材料(4人分)

- ほうれん草……………1束(3cm幅に切る)
- しめじ……………30g(小房に分ける)
- コーン缶(小)……………40g(水を切っておく)
- A 低脂肪牛乳……………130ml
- 上新粉(米粉)……………大さじ1
- A めんつゆ(3倍濃縮)……………小さじ2
- 塩こしょう……………少々
- パルメザンチーズ……………9g
- 味のり……………1袋

▶ 作り方

- ①ほうれん草は熱湯でさっと茹でて水にさらし、しっかりと絞ります。
- ②鍋にAを入れて中火で加熱し、しめじとコーンを入れ木べらで底を回しながらとろみがついたら火を止めます。
- ③②にほうれん草を入れて和え、器にうつします。
- ④③の上からちぎった味のりとパルメザンチーズを振りかけ、250℃のオーブンで熱します。軽く焦げ目がついたら完成です。



だしのうま味とチーズのコクで洋風の茶碗蒸しのような味に仕上がります。