

# ヘルシー簡単クッキング

2016. 5



★手作りハムときのこのぶっかけそうめん  
★たけのこの木の芽みそあえ  
★ヘルシープリン

## 一人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
545kcal	31.8g	13.9g	195mg	2.2mg	6.9g	2.7g

## ☆手作りハムときのこのぶっかけそうめん <材料4人分>

### ●作り方●

- ①鶏むね肉は酒をふり、臭み抜きをする
- ②①に塩をよく揉む。表面にこしょうをまんべんなくふり、すきまができないようにラップで棒状につつみ、ゴムでしばる。
- ③炊飯器に②を入れ、つかるくらいの熱湯をいれ保温をかけて1時間放置する。出来上がったら薄くスライスする。
- ④ごぼうは細くさがきにする。しいたけは薄切りエリンギは長さ5cm程に切り、薄切りにする。まいたけは細かくほぐす。
- ⑤フライパンを熱し、ごま油を入れ、④を炒める。
- ⑥鍋に水600mlを沸騰させ、だしを取る。  
Aをいれ、味をととのえる
- ⑦ねぎは小口切り、大葉は千切りする
- ⑧そうめんを茹で、上に⑤③⑦糸とうがらしを盛る

(鶏ハム)

鶏むね肉 240g  
酒 少々  
塩 1.6g  
粒こしょう(黒) 少々

そうめん(乾) 240g  
しいたけ 4個  
エリンギ 40g  
まいたけ 40g  
ごぼう 40g  
ごま油 大さじ2弱  
薬味ねぎ 20g  
大葉 4枚  
かつおだし 600ml  
しょうゆ 大さじ1  
塩 1.5g  
みりん 小さじ2  
糸唐辛子 少々

A

鶏ハムは、自分で作れば市販のものよりもヘルシーで塩分も少なくできます。

汗ばむ季節、火を長時間使わずに調理できるのでオススメです。

冷やし中華の具にしたり、追加の一品にどうぞ。

☆ たけのこの木の芽みそあえ <材料4人分>

たけのこ(水煮)	240g
セロリー	40g
スナップえんどう	40g
ほうれん草	20g
木の芽	4枚
白味噌	大さじ1
みりん	小さじ2
甘味料	適量

●作り方●

- ①ほうれん草はさっとゆがく。  
セロリーは筋に平行に3cm幅に切り、スライスする  
たけのこは筋に直角にスライスし、スナップえんどうは筋をとり、斜めに2等分し、フライパンで焼く
- ②木の芽と①はすり鉢ですり、Aを入れて混ぜる
- ③②に①を和える
- ④器に盛り、木の芽を飾る

たけのこ(筍)



「筍」はその漢字が表わす通り「一旬」(10日程)で「竹」に成長してしまします。採れる地方によって旬は11月~5月とばらつきがあります。うまみ成分はアミノ酸の一種「チロシン」や「グルタミン酸」などです。食物繊維が豊富で、コレステロールの排泄や血糖値の上昇をおさえます。また、カリウムが多く、Naの排泄を助け、高血圧抑制効果もあり、生活習慣病の予防に強い見方です。(腎臓病のある方は注意が必要です)

ヘルシープリン <材料4人分>

A	たまご	2個
	牛乳	240ml
	甘味料	適量
	バニラエッセンス	少々
	ヨーグルト	120g
	チアシード	小さじ1
	甘味料	適量
	オレンジ	1個
	ミント	適量

●作り方●

- ①ボールにAを混ぜ合わせて濾す。
- ②器に4等分し、蒸し器で10分程蒸す。  
卵液が固まったら冷蔵庫で冷やす
- ③ヨーグルトはざるで水を切る。  
出た水気にチアシードを入れる。  
オレンジは皮をむいて好みの大きさに切る。
- ④②の上に③とミントを盛り付けきれいに飾る。

今回はヨーグルトを生クリームに見立てて低脂肪に仕上げました。  
チアシードは食物繊維は多いですが高カロリーであるためとりすぎには注意しましょう

1つあたり 117kcal  
市販のクリームのプリンより  
カロリー約40%カットしました!