



ヘルシー簡単クッキング

2016. 9



- ☆雑穀ごはん
- ☆ヘルシー天ぷら (カレイとかき揚げ)
- ☆さつまいものサラダ
- ☆もずくと糸寒天の和え物
- ☆季節の果物 (いちじく・オレンジ)

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
553kcal	25.5g	12.8g	119mg	1.9mg	5.2g	2.1g

☆雑穀ごはん

☆ヘルシー天ぷら (カレイとかき揚げ) <材料 4人分>

●作り方●

カレイ	25 g × 8 切
ブラックタイガー	8 尾
たまねぎ	120 g
人参	60 g
大葉	4 枚
油	大さじ 2
てんぷら粉	大さじ 5
冷たい水	80 cc
だし汁	大さじ 4
しょうゆ	小さじ 2
みりん	小さじ 2
大根(おろし用)	120g

- ①カレイは酒をふり、15分後ペーパーで水気を取る。
- ②玉ねぎと人参は千切りにし、大きめのお皿に並べてレンジで7分かかけ(ラップはしない)、水気をとる。えびはぶつ切り、大葉は千切りする。(かき揚げの材料になる)
- ③ ①のカレイと、②にてんぷら粉(小さじ1)を降る。
- ④ボールに残りのてんぷら粉、油、冷たい水を入れ、混ぜる。③の材料を④に通し、天板に並べる
- ⑤250度のオーブンで15分、カリッと焼く(焦げていないか途中で確認してください)器に並べ、大根おろしを絞って添える
- ⑥Aを鍋に入れて一煮立ちさせ、天つゆをつくる。

今回はオーブンで焼くことで、揚げるよりも油の量を半分に減しました。均等に焼けるように、なるべく平らに並べるのがコツです。

☆ さつまいものサラダ <材料4人分>

さつまいも	120 g
玉ねぎ	40 g
きゅうり	1/2 本
塩	0.8 g
ロースハム	2 枚
A 絹ごし豆腐(水切り)	1/3 丁
牛乳	小さじ 4
コンソメ	小さじ 2
オリーブオイル	小さじ 1
酢	大さじ 1
ねり辛子	適宜
パセリ	適宜

●作り方●

- ① さつまいもはよく洗い、皮ごと乱切りにし、茹でる。玉ねぎは薄切りにし 30 分程水に浸す。その後絞る。きゅうりは小口切りにし、塩(分量外)をまぶしてしんなりさせる。その後よく洗って絞る。ロースハムは細切りにする。
- ② A をミキサーに入れ、なめらかになるまでかける
- ③ ①と②を和え、器に盛る。
上からパセリをふる。

豆腐とお酢を使ってマヨネーズに見立てました。マヨネーズを使うよりも油が少なくカロリー控えめです。

さつまいも



さつまいもは年中出回っていますが、収穫時期は夏から秋にかけてのみであとは貯蔵されているものです。2~3 か月貯蔵したものは甘みが増します。食物繊維が多く(100g あたり 2.8g)、便秘予防効果があります。またビタミンC も多く含み、美肌効果も期待されます。ただ、糖質を多く含むので(100g あたり 33.1g)、食べすぎは血糖値の上昇を招きます。食べるときはごはんを少し減らすとよいでしょう。

☆もずくと糸寒天の和え物 <材料4人分>

もずく	120 g
糸かんてん	4 g
セロリー	80 g
なめこ	40 g
しょうゆ	小さじ 3
A ねり辛子	少々
甘味料	適量

●作り方●

- ① もずくはよく洗う。
セロリーは筋を取り、幅 3 cm の長さに切り、縦にスライスする。塩(分量外)をふり、しんなりさせる。その後水でよく洗う。
糸寒天は水で戻しておく。なめこはさっと湯がく
- ② A をボールに合わせ、①を和え、器に盛る

☆季節の果物 いちじく・オレンジ



この一食で一人当たり 127 g
1 日の目安量の約 1/3 の
野菜が摂れます♪
※写真は 4 人分の材料です。