

# ヘルシー簡単クッキング

2016. 11



- ☆もち麦ごはん
- ☆鯖の黒酢照り焼き
- ☆焼ききのこのおろし和え
- ☆焼きレンコンとひじきのサラダ
- ☆抹茶寒天 きなこがけ

## 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
543Kcal	22.7g	15.3g	91mg	3.5mg	8.6g	2.3g

## ☆もち麦ごはん

## ☆鯖の黒酢照り焼き ☆焼ききのこのおろし和え <材料4人分>

鯖 (3枚おろし)	60g × 4切
片栗粉	大さじ 1 1/2
ごま油	小さじ 2
A	黒酢 大さじ 3
	醤油 大さじ 1
	オイスターソース 小 1
	甘味料 適量
	水 大さじ 3
白髪ねぎ	適量
ベビーリーフ	適量
生椎茸	4枚
まいたけ	100g
しめじ	100g
大根	120g
大葉	4枚
酒・醤油・みりん	各大さじ 1

### ●作り方●

- ①鯖は小骨を抜き、皮目に浅く切り込みを入れ、3cm幅に切り、片栗粉をビニール袋に入れてまぶす
- ②フライパンにごま油を熱し①の鯖を2～3分焼きAを加えて煮からめる。
- ③鯖を生野菜の上に盛り付け、白髪ねぎをのせる。

### ●作り方●

- ①椎茸は石づきを切って4つ割りにし、まいたけは手で裂き、しめじは石づきを切ってほぐす。
- ②①のきのこをフライパンに広げ入れ、強めの火でからいりする（水分をとばして旨味を凝縮させる）最後に調味液を加えさっと混ぜて汁けをとばす。
- ③焼ききのこは大葉の上に盛り、大根おろしをのせる。

☆ 焼きれんこんとひじきのサラダ <材料4人分>

れんこん	100g	
芽ひじき(乾)	大さじ1	
たまねぎ	1/8個	
貝割菜	1パック	
ハム	20g	
パプリカ(赤)	少量	
オリーブ油	大さじ1	
A	米酢	大さじ1
	レモン果汁	大さじ1
	甘味料	少量
	薄口醤油	小さじ1
	塩	少量

●作り方●

- ①れんこんは皮をむいて2mm厚さの輪切りにする。オリーブ油を回し入れたフライパンに並べ、ふたをして弱めの火にかけ2~3分焼く。1度全体を混ぜて焦げ目がつく程度に焼く。
- ②芽ひじきはさっと洗い、たっぷりの水で戻す。熱湯でゆでて水けをきる。
- ③たまねぎは縦薄切りにし、貝割菜は根元を切落して半分に切る。パプリカは薄切りにする。ハムは細切りにする。
- ④ボウルにAを混ぜ、ひじきと混ぜて冷やしておく。
- ⑤最後に残りの材料とあえる。

## きのこ類



きのこ類は年中出回っていますが、収穫時期は春と秋です。

食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD、ミネラル(特にカリウム)など栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品です。

(腎臓病のある方は注意が必要です)

コレステロールや血圧の降下作用、骨の発育促進、便秘予防などの効果があると言われています。また、値段も安定しているところも魅力的です。

生活習慣病の予防、ダイエット、美容に強い味方です。

☆ 抹茶寒天 きなこがけ <材料4人分>

〔	粉寒天	2g
	水	200cc
〔	抹茶	小さじ1
	水	
	きな粉	大さじ1強
	甘味料(粉)	適量
	柿	少量

●作り方●

- ①鍋に水と粉寒天を入れ、よく煮溶かす。火を止めて熱湯で溶かした抹茶を混ぜて冷やし固める。
- ②きな粉に粉末の甘味料を混ぜて抹茶寒天にかける。
- ③柿を添える。