

平成30年度

はっぴい健康クッキング

～ 腸スッキリで超ゲンキ！ ～

4人分

★ごはん 130g(1人分=米60g) お米1合(180ml) ÷ 140～150g



1人分

エネルギー 218 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 0.4 g
炭水化物 48.2 g 食物繊維 0.4 g 食塩相当量 0 g

★鮭の焼きコロッケ風 ～野菜トマトソース～

(材料 4人分)

《コロッケ》

生鮭	300g
塩	少々
酒	大さじ1・1/2
じゃがいも	300g
A オリーブ油	大さじ1
A こしょう	少々
みそ	小さじ1
B パン粉	20g
B 粉チーズ	大さじ1
オリーブ油	大さじ1

《ソース》

カットトマト缶	200g
セロリ	80g
たまねぎ	80g
エリンギ	50g
にんにく	5g
オリーブ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々

《つけあわせ》

サラダ菜・レタス等

(作り方)

《コロッケ》

- ① 生鮭は耐熱皿にのせて塩と酒をふり、ラップをかけてレンジで約5分加熱する。粗熱がとれたら皮と骨を除いてほぐす。
- ② じゃがいもは皮をむき、ひと口大程度に切って鍋に入れ、水をひたひたに入れてやわらかくなるまで茹でる。
- ③ 茹で上がったらザルにあげて熱いうちにつぶし、(A)の調味料とほぐした鮭を加えて混ぜ合わせて8等分にし、小判型または円形に成形する。
- ④ ③のまわりにオリーブ油をうすくつけたら、混ぜ合わせた(B)をつけ、オープンシートをしいた天板に並べ、200℃に予熱したオーブンで5～10分焼き色がつくまで焼く。(余ったパン粉を上に乗せると良い)

《ソース》

- ① セロリ・たまねぎ・エリンギは粗みじん切り(5mm角くらい)に、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱してにんにくを中火で炒め、香りが出たらセロリ・たまねぎ・エリンギを加えよく炒める。
- ③ 火が通ったら、トマト缶・しょうゆを加えて水分をとばしながら煮込む。こしょうで味をととのえたら火を止める。

《仕上げ》

皿につけあわせの葉物とソースをしき、鮭コロッケをのせる。

1人分

エネルギー 281 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.2 g
炭水化物 23.1 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.0 g

★ごぼうと豆のカレーサラダ

(材料4人分)

ごぼう	100g
きゅうり	80g
にんじん	60g
むき枝豆	60g
A マヨネーズ	大さじ2
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

(作り方)

- ① ごぼう・きゅうり・にんじんは、斜めに切り、せん切りにする。ごぼうは水につけてアクをぬき、ザルにあげる。枝豆は柔らかくなるまで(冷凍枝豆はさっと)ゆで、さやから出す。
- ② ごぼう・にんじんをやわらかくなるまで茹でたらザルにあげて水気をきる。
- ③ ボウルに(A)を混ぜ合わせ、すべての材料を加えて和える。

1人分

エネルギー	87 kcal	たんぱく質	2.7 g	脂質	5.4 g
炭水化物	7.6 g	食物繊維	2.9 g	食塩相当量	0.6 g

★えのきとわかめのスープ

(材料4人分)

えのきだけ	100g
乾燥わかめ	6g
コーン缶	40g
A 固形コンソメ	1個
水	600mL
こしょう	少々

(作り方)

- ① えのきだけは石づきを切り落とし、3cm長さに切る。
- ② 乾燥わかめは水で戻しておく。
- ③ コーン缶はザルにあげ、水をきっておく。
- ④ 鍋に(A)を沸かし、えのきだけを入れて2~3分煮たらわかめとコーンを加えて1~2分煮て、こしょうで味をととのえる。

1人分

エネルギー	19 kcal	たんぱく質	1.3 g	脂質	0.2 g
炭水化物	4.9 g	食物繊維	2.6 g	食塩相当量	1.0 g

★白桃と紅茶の寒天ゼリー

(材料4人分)

紅茶	1パック
水	300mL
白桃(缶詰)	50g
白桃缶シロップ	大さじ2
砂糖	大さじ2
粉寒天	2g
ミント	適量

(作り方)

- ① 白桃はさいの目に切る。半分ずつに分けておき、一方に白桃缶のシロップをかけておく。
- ② 鍋に分量の水を入れて沸騰させ火を止め、ティーパックを入れて2~3分おいたら取り出す。
- ③ ②に粉寒天を振り入れ、よく混ぜ合わせて火にかける。沸騰したら弱火にして2~3分かき混ぜながら寒天をしっかり煮溶かし、砂糖を加えて溶けるまでよく煮る。
- ④ デザートカップに①のさいの目切りにした白桃を入れ、③を流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。固まったらシロップをかけた白桃とミントを飾る。

1人分

エネルギー	57 kcal	たんぱく質	0.3 g	脂質	0.0 g
炭水化物	50.6 g	食物繊維	1.1 g	食塩相当量	0.0 g

●○1 食分栄養価○●

エネルギー	662 kcal	たんぱく質	28.5 g	脂肪	17.2 g
炭水化物	134.4 g	食物繊維	10.0 g	食塩相当量	2.6 g