

旬×健康 まうちごはん



1食分

• エネルギー：654kcal
• 塩分：1.7g

※エネルギーには白ご飯
(1人分252kcal)も含まれています

献立の
ポイント

- 主食、副菜、主菜をバランスよく摂取する
- 塩分は少なめに設定
- デザートは100kcal以内にする
- どんぶり焼きの大きさは通常の1/2程度でカロリーを抑えるように調節

かぼちゃのピーナッツサラダ



かぼちゃにマヨネーズやヨーグルトを混ぜ合わせることで酸味がでてさっぱりとした味わいになります。また、ピーナッツバターに他に砕いたピーナッツやチーズ、ツナ、ハムなどお好みの食材をトッピングして楽しむこともできます。

【1人分】
エネルギー：94kcal 塩分：0.2g

▶ 作り方

- ①Aをボウルに混ぜ合わせておきます。
- ②きゅうりを塩もみし、水分が出てきたらよく絞ります。
- ③かぼちゃは皮を所々薄く切り、小さめの一口大にカットして電子レンジで2分程度温めます。
- ④かぼちゃが温かいうちに①の中に入れ、形が残る程度に潰し、きゅうりを混ぜ合わせたら完成です。

かぼちゃは火が通りやすいように小さめにカットします

▶ 材料 (4人分)

- かぼちゃ……………280g
- きゅうり……………1本(5mmの半月切り)
- マヨネーズ……………4g
- 塩こしょう……………適量
- ヨーグルト……………小さじ1
- ピーナッツバター……………小さじ2
- 塩(きゅうりの塩もみ用) ……適量

【1人分】
エネルギー：90kcal 塩分：0g

▶ 材料 (4人分)

- ホットケーキミックス……………25~30g
- こしあん……………80g
- 白玉粉……………30g
- 抹茶……………小さじ2
- 水(白玉粉用)……………適量
- 卵……………1/2個
- 砂糖……………小さじ1/2
- 水……………30cc

▶ 作り方

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加えます。
- ②こしあんを人数分まるめておきます。
- ③白玉粉に水と砂糖を加え、耳たぶ程度の硬さになるまでこねたら熱湯で茹で、冷水で締めます。
- ④①をフライパンで1枚または2枚ずつ焼いていきます。(計4枚)
- ⑤焼きあがった生地に白玉とあんこを挟んで完成です。

抹茶どら焼き



生地は1人分
大さじ1杯強程度

抹茶どら焼きは通常の半分程度の大きさにすることで100kcal以内に抑えることができ、カロリーが気になる方でも食後のデザートとして気軽に楽しむことができます。

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。

かじきのソテー オレンジソース



【1人分】
エネルギー：173kcal 塩分：0.9g

▶ 材料 (4人分)

- かじき……………280g(1人70g)
- なす……………1本(8等分にカット)
- オリーブオイル……………適量
- 塩こしょう……………適量
- ミニトマト……………8個
- レタス……………2枚
- <オレンジソース>
- オレンジジュース…1カップ(200ml)
- しょうゆ……………大さじ1
- しょうが汁……………小さじ1
- 片栗粉……………適量
- 水……………適量
- バター……………5g

▶ 作り方

脂肪の少ないかじきは、ソテーの他にも照り焼きやムニエル、フライなど幅広いレシピに活用することができます。オレンジソースとの相性も抜群で、たんぱく質やカリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。かじきの他に鶏肉や豚肉を使用しても◎。

- ①フライパンにオリーブオイルをひき、なすを焼いて塩こしょうで味を整えます。
- ②かじきに塩こしょうで下味をつけ、フライパンにオリーブオイルをひいて中火で両面を焼きます。
- ③②に火が通ったらレタスとミニトマト、①と合わせて皿に乗せ、オレンジソースをかけたら完成です。

<オレンジソース>

- ①鍋にオレンジジュースを入れて火にかけ、量が1/2程度になるまで中火で煮詰めます。
- ②①にしょうゆとしょうが汁を加え、水溶性片栗粉でとろみをつけます。
- ③②にバターを加えて溶かしたら完成です。

ダマにならないよう
少しずつ流し入れましょう

【1人分】
エネルギー：45kcal 塩分：0.6g

▶ 材料 (4人分)

- 切干大根……………20g
- にんじん……………1/3本(千切り)
- ねぎ……………1/2本(小口切り)
- 酢……………大さじ1
- 味噌……………12g
- 砂糖……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1と1/2
- おろししょうが……………5g
- ごま油……………小さじ1
- ラー油……………少々

▶ 作り方

- ①切干大根を水で戻し、一口大に切ってさっと湯がきます。
- ②にんじんを電子レンジで2分ほど加熱します。
- ③全ての材料と、Aを混ぜ合わせたら完成です。(ねぎは好みの量で調節しましょう)

にんじんと切干大根の和え物



切り干し大根は、カルシウムやカリウム、食物繊維などの多くの栄養素が凝縮されています。また、ごま油やラー油、しょうがを入れることで風味がよくなり、味に締まりがでます。