

5月 ヘルシー料理教室レシピ

献立名	白身魚のピリ辛みそ焼き				
栄養成分 (1人分)	エネルギー247kcal たんぱく質15.8g 脂質14.6g 炭水化物8.4g 食塩相当量1.0g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
白身魚(しいら)	70g	280g	青しそ	2枚	8枚
片栗粉	大さじ1/2	大さじ2	サラダ油	大さじ1	大さじ4
◎濃口しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1			
◎酒	小さじ1/2	小さじ2			
◎みそ	6.5g	26g(大さじ1、大さじ1/2)			
◎みりん	大さじ1/4	大さじ1			
◎七味唐辛子	0.25g	1g			
【作り方】					
①しいらの水分をとり、片栗粉を両面まんべんなくつけておく。					
②◎を混ぜ合わせ、みそだれを作る。					
③フライパンに油を熱し、しいらを焼く。					
焼き色がついたら、裏返し中まで火が通るまで焼く。					
④焼きあがったら、表面全体にみそだれを塗り、千切りにした青じそを散らす。					

献立名	りんごのみぞれあえ				
栄養成分 (1人分)	エネルギー47kcal たんぱく質1.9g 脂質3.4g 炭水化物5.1g 食塩相当量0.9g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
きゅうり	40g	160g			
カニカマ	20g	80g			
りんご	40g	160g			
酢	小さじ1	大さじ1、小さじ1			
砂糖	2g	大さじ1			
塩	0.5g	2g			
【作り方】					
①きゅうりはスライスする。					
②カニカマは、ほぐす。					
③酢、砂糖、塩で甘酢を作る。					
④りんごは皮をむいて③の中にすりおろし、きゅうりとカニカマを和える。					

献立名	タケノコのすまし汁				
栄養成分 (1人分)	エネルギー 22kcal たんぱく質2.4g 脂質0.7g 炭水化物4.2g 食塩相当量0.8g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
タケノコ(水煮)	30g	120g			
人参	20g	80g			
乾燥わかめ	1g	4g			
絹ごし豆腐	15g	60g			
いりこ出汁	150cc	600g			
薄口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2			

【作り方】

- ①いりこ出汁を準備する。わかめは水で戻しておく。
- ②タケノコは薄く切り、人参は薄くいちょう切りにする。
- ③絹ごし豆腐は、さいの目切りにする。
- ④鍋にいりこ出汁を沸騰させ、タケノコ、人参を入れる。
- ⑤野菜に火が通ったら、豆腐を入れひと煮立ちさせ、薄口しょうゆ、わかめを入れる。

【栄養成分】1人分(ごはん除く)

エネルギー316kcal たんぱく質20.1g 脂質18.7g 炭水化物17.7g 食塩相当量2.7g