

おでかけ！ヘルシークッキング レシピ



◆ イワシの卵とじ

材 料 2 人 分

イワシの缶詰 (蒲焼)	160g
白ねぎ	1 本
卵	1 個
生しいたけ	2 個
a { 水	160cc
めんつゆ (2 倍濃縮)	大さじ 1
イワシの缶詰の 煮汁	大さじ 1 1/2

作 り 方

〈下準備〉

・イワシの缶詰は、イワシの身と煮汁にわけておく。

- ① 白ねぎは薄切りにする。
- ② イワシの身は、食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに a と ① を入れ、ねぎがしんなりするまで中火で煮る。
- ④ ③ に ② を入れて中火でひと煮立ちさせ、溶き卵を回しいれる。卵が半熟状になるまで強火で煮立てたら火からおろし、器に盛りつける。

☆ ごはんの上にのせて丼にしてもおいしいです。

☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

1 人分：I 総エネルギー：262kcal たんぱく質：17.8g 脂質：15.2g 炭水化物：14.7g
 カリウム：212mg 鉄：2.3mg 亜硝酸当量：61μg ビタミンB1：0.07mg
 ビタミンB2：0.37mg ビタミンC：10mg 食塩相当量：2.2g 食物繊維：1.8g

◆ 小松菜の塩昆布ナムル

材 料 2 人 分

小松菜	1/2 束
塩昆布	5g
a { ごま油	小さじ 1/2
いり白ごま	小さじ 2

作 り 方

- ① 小松菜は沸騰湯でゆでて冷水にとり、水気を絞って、食べやすい長さに切る。
- ② ボールに塩昆布とごま油を入れ、菜箸で混ぜる。
- ③ ② のボールに ① を入れてよく混ぜ、ごまを加える。味がなじむまでしばらくおく。

【小松菜を電子レンジで加熱する場合】

1. 小松菜はよく洗い、4～5cm 長さに切る。
2. 耐熱容器に小松菜を入れ、ラップを軽くのせ、600W の電子レンジで 3 分加熱する。
3. 容器に水を入れ、触れるくらいに粗熱が取れたら水気を絞る。

☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

1 人分：I 総エネルギー：48kcal たんぱく質：2.1g 脂質：3.8g 炭水化物：2.9g
 カリウム：144mg 鉄：1.9mg 亜硝酸当量：0μg ビタミンB1：0.07mg
 ビタミンB2：0.08mg ビタミンC：18mg 食塩相当量：0.5g 食物繊維：1.8g

◆ 貝 だ く さ ん 豆 乳 ス ー プ

材 料	2 人 分
里芋	2個
玉ねぎ	1/4個
ミックスベジタブル	80g
ウィンナーソーセージ	2本
サラダ油または バター	大さじ1/2
{ 水	200cc
{ 固形コンソメ	1/2個
豆乳	100cc
塩・こしょう	各少量

作 り 方

- ① 里芋は1cm厚さの半月切り（または輪切り）にする。玉ねぎは1cmの角切りにする。ウィンナーは斜め切りにする。
- ② 鍋に油をしいて熱し、玉ねぎを炒める。甘い香りがしてきたら、里芋とウィンナーを加えて炒める。
- ③ ②に水と固形コンソメを加えて煮立て、アクを取ったらふたをして10分ほど煮込む。
- ④ ③にミックスベジタブルを入れてひと煮立ちさせ、豆乳を加えて沸騰しないように温める。塩、こしょうで味をととのえたらできあがり。

☆ ウィンナーの代わりに、ベーコンやツナ缶を使ってもおいしいです。

☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

1人分：176kcal たんぱく質：5.9g 脂質：8.9g 炭水化物：18.3g
 カリウム：33mg 鉄：1.3mg ビタミンA当量：0μg ビタミンB1：0.14mg
 ビタミンB2：0.08mg ビタミンC：10mg 食塩相当量：0.9g 食物繊維：3.5g

