

おでかけ！ヘルシークッキング レシピ

◆ 白菜とツナの煮物

材 料	2 人 分	作 り 方
白菜	300g	① 白菜は1～2cm幅の食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切りにする。
にんじん	45g	② 鍋に白菜の白い部分、にんじん、白菜の葉を順にのせ、aを上からかける。
ツナ缶（油漬け）	1 缶	③ ②にふたをして中火にかけ、水分が出てくるまで10分ほど煮る。
a { 薄口醤油	小さじ2	④ 水分が出てきたら、ツナを缶汁ごと入れて混ぜ、再びふたをして、にんじんと白菜の白い部分がやわらかくなるまで煮たらできあがり。
酒	大さじ1	
鶏ガラ顆粒だし	小さじ1/2	

☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

1人分：81kcal たんぱく質：7.4g 脂質：0.9g 炭水化物：10.5g
 カリウム：493mg 鉄：1.8mg ビタミンB1：0.08mg
 ビタミンB2：0.08mg ビタミンC：30mg 食塩相当量：1.4g 食物繊維：2.5g

◆ 中華風 コーン スープ

材 料	3 人 分	作 り 方
コーンクリーム缶	1 缶(180g)	① ブロッコリー(冷凍)は解凍し、小さく刻む。
水	180cc	② 鍋に①とコーンクリーム缶と水、鶏ガラ顆粒だしを入れて沸騰させる。
鶏ガラ顆粒だし	小さじ1	③ ②に水溶き片栗粉を入れてとろみがついたら、溶き卵を入れてかき混ぜる。
ブロッコリー(冷凍)	30g	④ 塩、こしょうで味をととのえ、仕上げにごま油を加えて混ぜたら火を止めてできあがり。
塩・こしょう	各少量	
片栗粉	大さじ1/2	
水	大さじ1	
ごま油	少量	
卵	1 個	

☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

1人分：115kcal たんぱく質：3.6g 脂質：7.6g 炭水化物：7.8g
 カリウム：30mg 鉄：0.5mg ビタミンB1：0.04mg
 ビタミンB2：0.13mg ビタミンC：13mg 食塩相当量：0.6g 食物繊維：0.4g

◆ かぼちゃチーズもち

材 料	6 個 分
かぼちゃ	300g
片栗粉	100g
とろけるチーズ	60g
オリーブオイル	小さじ2
ブラックペッパー	好みで

作 り 方

- ① かぼちゃをざく切りにし、皮は厚めに切り落とす。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをして500Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③ ②をボールに入れて熱いうちに片栗粉を入れ、かぼちゃを押しつぶしながらもちっぽくなるまで混ぜる。
- ④ ③を1個分取り分けて丸め、ラップの上のせて広げる。中心にチーズを置いて包み込んで丸め、平たくする。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを入れて④を並べ、中火で両面揚げ焼きにする。

※ 好みでブラックペッパーをふってもおいしいです。

☆ 1 人 分 栄 養 価 ☆

エネルギー：169kcal たんぱく質：2.8g 脂質：7.2g 炭水化物：23.0g
 カリウム：42mg 鉄：0.3mg ビタミンA当量：28 μ g ビタミンB1：0.04mg
 ビタミンB2：0.06mg ビタミンC：22mg 食塩相当量：0.2g 食物繊維：1.8g

☆ 1 食 合 計 栄 養 価 ☆ (ご は ん 1 3 0 g の 場 合)

エネルギー：583kcal たんぱく質：17.1g 脂質：16.1g 炭水化物：89.5g
 カリウム：569mg 鉄：2.7mg ビタミンA当量：50 μ g ビタミンB1：0.19mg
 ビタミンB2：0.28mg ビタミンC：65mg 食塩相当量：2.2g 食物繊維：5.1g

