

令和2年度ヘルシークッキング

## 旬の野菜を美味しく食べよう ～ 貧血予防 ～



主食	ごはん
主菜	高野豆腐の八宝菜
副菜（汁物）	あさりの味噌汁
副菜	彩りピクルス
副菜	キャラメリゼバナナ

エネルギー 644kcal 塩分 2.7g

令和2年 07月 30日(木)

# 旬の野菜をおいしく食べよう！

## ～ 貧血予防 ～

<b>本日の献立</b>	エネルギー 644kcal	塩分 2.7g
・主食	ごはん	
・主菜	高野豆腐の八宝菜	
・副菜(汁物)	あさりの味噌汁	
・副菜	彩りピクルス	
・副菜(デザート)	キャラメリゼバナナ	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

### 主食 ごはん

<材料> 4人分		エネルギー 200kcal	塩分 微量
精白米	1 合半	水	適量

<作り方>

- ① 研いだ米を炊飯釜にに入れて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

### 副菜(デザート) キャラメリゼバナナ

バナナに一手間プラスで満足度アップ

<材料> 2人分		エネルギー 174kcal	塩分 微量
バナナ (一口大に切る)	1本	プレーンヨーグルト	100g
レモン汁	大さじ 1/2	スライスアーモンド	少々
バター	5g	プルーン(乾)(半分に切る)	1個
グラニュー糖	小さじ2		

<作り方>

- ① アーモンドはフライパンでから煎りする。バナナにレモン汁をからめる。
- ② フライパンでバターを弱火で溶かす。①のバナナの切り口にグラニュー糖を付け、この面を下にして、キャラメリゼする。少し焦げてきたら裏面も同様にする。
- ③ ヨーグルトは軽く水気を切っておき、出た水(乳清)は後で味噌汁に使用する。
- ④ 器に水切りしたヨーグルトを入れ、バナナ・プルーンを添えてアーモンドを散らす。

**Point** バナナは焦げないように注意する

## 副菜(汁物) あさりの味噌汁

## ミネラルたっぷり味噌汁

＜材料＞2人分		エネルギー 30kcal 塩分 0.8g	
あさり缶(固形量)	8g	ミニトマト(半分に切る)	2個
キャベツ(ざく切り)	60g	A だし+あさり汁+乳清	1.5カップ
小ねぎ(3cm長さに切る)	2本	味噌	10g

### ＜作り方＞

- 鍋にA、キャベツ、あさりを入れて煮る。 **Point** 味噌は素早く溶き入れる。
- トマトを加えて少し煮て、火を止めて味噌を溶き入れる。ねぎを散らす。

## 主菜 高野豆腐の八宝菜

## 食べ応えある高野豆腐でヘルシーに！

＜材料＞2人分		エネルギー 202kcal 塩分 1.3g		
鶏がらだし	250ml	豚薄切り肉(3cm長さに切る)	100g	
高野豆腐	1枚半	B 片栗粉	小さじ1/2	
A {	にんじん(短冊切り)	40g	にんにく(みじん切り)	1/2枚
	玉ねぎ(縦薄切り)	40g	しょうが(みじん切り)	1/2枚
A {	たけのこ(薄切り)	50g	小松菜(ゆでて3cm長さに切る)	60g
	ヤングコーン(水煮)	2本	C {	塩
きくらげ(戻して一口大に切る)	4枚	しょうゆ		大さじ1/2
水溶き片栗粉	大さじ1	みりん	小さじ1	

### ＜作り方＞

- 高野豆腐は戻して水気を切る。厚さを半分にし4枚に切る。肉はBをまぶす。
- 鍋に高野豆腐を並べ、鶏がらだしとCの調味料を合わせて入れる。Aを平らに敷き火にかける。その上に肉、にんにく、しょうがをのせる。沸騰したら弱火にし、約10～15分煮て火を通す。途中、小松菜を加える。
- 水溶き片栗粉を回しかけ、とろみをつける。 **Point** 表記の時間は目安、煮過ぎに注意

## 副菜 彩りピクルス

## ビタミンチャージで元気モリモリ

＜材料＞2人分		エネルギー 38kcal 塩分 0.6g			
A {	きゅうり	1本	B {	水	大さじ2
	みょうが(縦半分に切る)	1個		塩	小さじ1/5
	パプリカ(赤・黄)(縦半分に切る)	1/8個		あらびきこしょう	少々
はちみつ	小さじ2	ローリエ	1/2枚		
酢	大さじ1.5	レモン汁	大さじ1/2		

### ＜作り方＞

- きゅうりは皮を縞目にむき、3～4cm長さに切り、縦4つ割りにする。
- 鍋にBを温めはちみつを加え、溶かして火を止める。冷めたら酢とレモン汁を加え、ピクルス液を作る。
- 沸騰したお湯にAの食材を入れて、ひと混ぜしてお湯をしっかりときる。②のピクルス液に1時間以上漬け込む。 **Point** 食材の水気はしっかりときる。