

脂質を抑えたおかずを集めてみました

ヘルシーなおかずでも満足！！

鮭のかぶら蒸し

healthy.11

～本格和食を電子レンジで手軽に作りましょう～

材料 (2人分)

生鮭	2切(200g)
下味	酒 小さじ1
	塩 少々
枝豆(さや付き)	20g
かぶ	大2個(200g)
人参	30g
A	卵白 1個分
	塩 1つまみ
B	だし カップ1/2
	みりん 大さじ1
	醤油 大さじ1/2
	片栗粉 小さじ1
	水 小さじ2
練りわさび	適量

作り方

- ①生鮭は三等分に切り分け下味をつける。
人参はせん切りにする。
かぶは粗目にすりおろす。
枝豆は塩ゆでし、さやから出しておく。
- ② Aの材料をボールに入れて泡立てる。
- ③ かぶとAの泡をつぶさないように混ぜ合わせる。
さらににんじん、えだまめを加える。
- ④鍋にBの材料をあわせ、火にかける。煮立ったら水溶き片栗粉をいれ、とろみをつける。
- ⑤耐熱皿に鮭を並べ、鮭が隠れるように③をのせる。
- ⑥⑤を600W電子レンジに5分かける。④をうえからかけて好みでわさびを添える。

1人あたり エネルギー268 kcal たんぱく質23.5g 脂質13.8g 食塩相当量1.1g

ポイント！

- ・卵白はしっかり泡立てましょう。
- ・かぶと混ぜ合わせる時は泡をつぶさないようにしましょう。

ひじきとツナの炊き込みご飯 healthy.12

～押し麦で食物繊維をたっぷりとりましょう～

材料 (作りやすい分量)

米	2合
押し麦	大さじ1
芽ひじき(乾燥)	5g
ツナ缶(油無添加)	小1缶
こんにゃく	50g
にんじん	50g
しょうが	5g
三つ葉(飾り用)	適量
A	だし 1・1/2カップ
	淡口醤油 大さじ1・1/2
	酒 大さじ1

作り方

- ①米を洗ってざるにあげる。
押し麦を加える。
- ②芽ひじきを水に浸して戻す。
- ③こんにゃくはみじん切りにする。
- ④にんじんはひじきと同じように3センチくらいの細切りにする。
- ⑤しょうがはせんざりにする。
- ⑥炊飯器に米、具材、調味料A、だしを入れて、炊く。
- ⑦飾り用の三つ葉は1センチくらいに切り、盛り付けたご飯の上に散らす。

アレンジ

ツナを鶏ひき肉に変えると違った味わいになりますよ。

1人あたり(分量÷5) エネルギー179kcal たんぱく質7.0g 脂質0.8g 食塩相当量1.1g