

ちょっとお酒のお供に…
これなら許せる

エネルギー控えめなおつまみ

1

たまには気分転換にお酒を飲みたい。でも、つつい食べたくなる。
これならヘルシーだし、いいかな?と思えるおつまみを集めてみました。

healthy.01

さけ缶となすの和え物

うま味たっぷりの缶詰にひと手間。

作り方

- ① なすは縦半分に切って5mmの厚さの斜め切りにする。
塩を振り、10分ほど置き、水でざっと洗い水気を絞る。
- ② Aをボールで合わせる。
- ③ ②に①と、軽く汁気を切ったさけ缶を入れて和える。
- ④ 皿にベビーリーフを盛りつけ、③をのせる。

材料 (2人分)

さけ水煮缶	小1缶	
なす	1本	
ベビーリーフ	20g	
塩	小1/5	
A	オリーブ油	大1/2
	酢	小1
	こしょう	少々

1人あたり エネルギー106kcal たんぱく質10.0g 脂質5.8g 食塩相当量0.7g

healthy.02

きゅうりときくらげのピリ辛中華和え

こりこり&シャキシャキの食感が満足感あり!

作り方

- ① きくらげは水で戻し、さっとゆでてザルにあげる。
- ② きゅうりはめん棒などで軽くたたき、3cmの長さに切る。
塩を振って10分置き、水気を絞る。
- ③ ボールにAを合わせ、①と②を加えて和える。
- ④ 器に盛り、白ごまをひねり潰して振りかける。

材料 (2人分)

きくらげ 乾5g (生なら35g)		
きゅうり	1本	
塩	小1/5	
A	黒酢・ごま油	各大1/2
	しょうゆ	小1
	粉とうがらし	少々
白ごま	適量	

1人あたり エネルギー41kcal たんぱく質1.0g 脂質2.8g 食塩相当量0.6g

healthy.03

納豆と高菜の小判お好み焼き

ダブル発酵食品の組み合わせ。粉が少ないので軽い感じに。

作り方

- ① 高菜漬けと白ねぎは荒みじん切りにしボールに入れる。
さらに納豆と小麦粉を加えて混ぜ、卵も加えよく混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を4等分して
2~3分焼く。焼き色がついたら裏返し、
さらに2分ほど焼く。

材料 (2人分)

納豆	2パック
高菜漬け	15g
卵	1個
白ねぎ	5cm
小麦粉	大1
サラダ油	大1/2

1人あたり エネルギー142kcal たんぱく質8.9g 脂質8.2g 食塩相当量0.6g