

# 家族も喜ぶ簡単ヘルシー料理

～メタボ対策に～

## 鮭のトマト煮

材料	4人分
鮭(1切70g)	4切
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1片
玉ねぎ	1/3個
ピーマン	1・1/3個
サラダ菜	4枚
オレガノ(ドライ)	小さじ2/3
ホールトマト缶	2/3缶(270g)
塩	小さじ1/3
粗挽きこしょう	適量

- 作り方
- ① にんにく・玉ねぎはみじん切り、ピーマンは粗みじんに切る。
  - ② フライパンにオリーブオイルをひき、にんにく・玉ねぎを炒める。
  - ③ 香りが立ってきたら、ピーマンも加え、しんなりしたらオレガノとつぶしておいたホールトマトを加えて塩・こしょうも加える。
  - ④ 煮立ったら、ペーパータオルで水気をとった鮭を加え、トマトソースを鮭にかけながら、中火で7分ほど煮る。
  - ⑤ 器にサラダ菜を敷いて、盛り付ける。

一人分

エネルギー:179kcal

塩分:0.7g

## ひじきのごま風味サラダ

材料	4人分
乾燥 芽ひじき	15g
にんじん	1/2本
きゅうり	1本
マヨネーズ	大さじ2
白すりゴマ	大さじ2
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

- 作り方
- ① にんじん・きゅうりはせん切りにし、ひじきは水に戻しておく。
  - ② 湯を沸かして、にんじんを入れ再沸騰したら、ひじきを加える。2分ほどゆでたら、ザルにとって冷ます。
  - ③ 冷めたら、きゅうりも加えて食べる直前に調味料で和える。

一人分

エネルギー:86kcal 塩分:0.9g

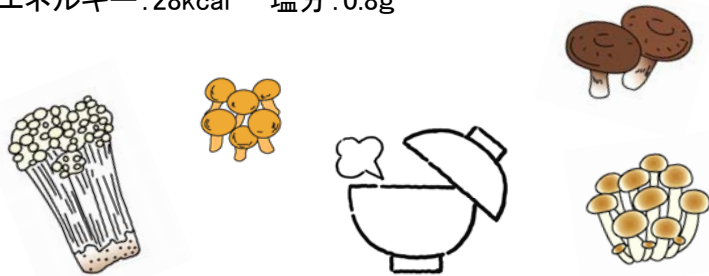


## きのこたっぷり汁

材料	4人分	作り方
えのきだけ	70g	① 昆布とカツオでだしをとっておく。
しめじ	70g	② きのこは石づきをとって、食べやすい大きさに切る。
なめこ	70g	万能ねぎは小口切りにする。
生しいたけ	4枚	③ だし汁にきのこを加えてさっと煮る。
万能ねぎ	適宜	④ 調味料を加えて、ひと煮立ちしたら器に盛り、万能ねぎを散らす。
だし汁(昆布・カツオ)	600cc	
酒	大さじ3	
塩	小さじ2/3	
薄口しょうゆ	小さじ1・1/2	

一人分

エネルギー:28kcal 塩分:0.8g



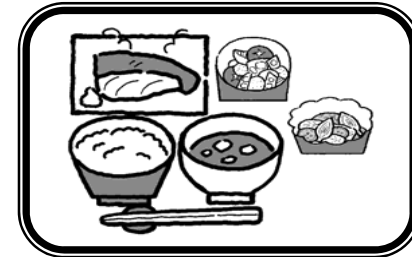
おかずの合計	エネルギー:395キロカロリー	塩分:2.5g
主食(ご飯100g)	エネルギー:164キロカロリー	塩分:0g
合計	エネルギー:559キロカロリー	塩分:2.5g

## 牛乳もち

材料	4人分	作り方
牛乳	200cc	① 鍋に片栗粉・牛乳を入れ、しゃもじでよく混ぜながら中火にかける。
片栗粉	1/3カップ(43g)	② 粘りが出るまで根気よく混ぜ、固まり始めたら弱火にし、更によく練る(1分くらい)。
きなこ	大さじ3	③ バットにきなこ・砂糖を混ぜておき、モチ状になった②を取りだし、指で切るようにして小さな団子にし、きなこをまぶす。
砂糖	大さじ1・1/2	
一人分	エネルギー:102kcal 塩分:0.1g	

(団子にする時は、やけどに注意する)

主食・主菜・副菜をそろえて



バランスのよい食事を!