

「美容と健康」腸美人は肌美人

～らくらく簡単 ローカロリーメニュー～

ミートソースとかぼちゃの重ね焼き

材料	4人分
かぼちゃ	500g
牛乳	40cc程度
たまねぎ	100g
まいたけ	65g
サラダ油	大さじ1/2
合いびき肉	130g
赤ワイン	大さじ2
ホールトマト缶	200g
固形コンソメ	2/3個
オレガノ	少々
マカロニ	20g
ピザチーズ	40g

- 作り方
- ① かぼちゃは種をとって、ひとくち大に切り、ラップをして電子レンジで加熱(600wで5分程度)する。やわらかく火が通ったら、マッシャーで潰し、牛乳を加えて滑らかにする。
 - ② たまねぎはみじん切り、まいたけは粗くみじん切りにする。
 - ③ 大きめのフライパンにサラダ油を熱して、たまねぎを炒め、しんなりしたら、ひき肉を加える。肉に火が通ってきたらまいたけも加えて炒め、赤ワイン、ホールトマト、コンソメ、オレガノを加えて、フタをして中火で10分程度煮込む。
 - ④ ミートソースを煮込んでいる間に、マカロニも茹で、③のミートソースと混ぜ合わせる。
 - ⑤ 耐熱皿に④のソースを取り分けて平らにし、その上に①のかぼちゃを重ねて、上にピザチーズをのせたら、予熱したオーブンで、焼き色がつくまで焼く。(230℃で10～12分程度)

297キロカロリー

塩分 1.0g

食物繊維 6.3g

※オーブントースターで焼いてもOK



根菜のホットサラダ

材料	4人分
大根	160g
にんじん	60g
きゅうり	2/3本
しめじ	80g
マヨネーズ	大さじ1と2/3
粒マスタード	大さじ2/3

- 作り方
- ① きゅうりは、5mm角の拍子木切りにする。しめじは、石づきを切り落としてほぐし、皿に平らに広げてラップをせずに、電子レンジで1分ほど加熱して、冷ましておく。
 - ② 大根とにんじんは、皮をむいて5mm角の拍子木切りにする。にんじんは茹でて(3分)、取り出す前に大根(1分)も加えてサッと火を通し、冷ましておく。
 - ③ 器に野菜を盛り付け、食べる直前にマヨネーズとマスタードを合わせたソースをかける。

57キロカロリー

塩分 0.3g

食物繊維 1.8g

根菜の食物繊維たっぷりスープ

材料	4人分	作り方
にんじん	80g	① たまねぎは1cm角の色紙切りに、にんじんは1cm角のさいころ状に切る。ごぼうは皮をこそげ落とし、れんこんは皮をむいて、どちらも1cm角のさいころ状に切り、水にさらす。 ベーコンは、短冊に切る。 ② 鍋に、サラダ油を熱してベーコンを炒め、にんじん、たまねぎも加えて炒める。 たまねぎがしんなりしたら、ごぼうとれんこんも加えて炒める。 ③ 水を加えて加熱し、沸騰してきたらアクをとり、コンソメを加えてさらに煮込む。野菜に火が通ったら、こしょうで味を調べ、器に盛り付けてドライパセリをふる。
たまねぎ	120g	
ごぼう	40g	
れんこん	80g	
ベーコン	60g	
サラダ油	大さじ2/3	
水	600cc	
固形コンソメ	2/3個	
こしょう	少々	
ドライパセリ	少々	

121キロカロリー

塩分 0.7g

食物繊維 2.0g



ミルクかん レモンジンジャーシロップ掛け

材料	6個分	作り方
水	250cc	① 鍋に、水と寒天を入れて軽く混ぜながら、中火で煮る。 沸騰してきたら少し火を弱めて、ふつふつと沸騰した状態で1分程度加熱し、寒天をよく煮溶かす ② 寒天が煮溶けたら、さとうを加えて溶かし、牛乳も加えて火を止める。 ③ 水でぬらしたゼリーカップに②を注ぎ、冷やし固める。 ④ 耐熱皿に、さとう、レモン汁を入れて電子レンジで加熱する。 (30~40秒レンジ加熱したら、かき混ぜるといものを、さとうが溶けるまでやる)
粉寒天	4g	
牛乳	250cc	
さとう	45g	
(シロップ)		
さとう	大さじ4 (36g)	
レモン汁	40cc	
生姜汁	大さじ2/3	
(レモン輪切り 適宜)		

83キロカロリー

塩分 0.1g

食物繊維 0.6g

- さとうが溶け、あら熱がとれたら、生姜汁も加えて混ぜておく
- ⑤ ミルクかんとんを盛り付けて、④のシロップをかける
- ※お好みでレモンのスライスや、ミントの葉を飾るとより美味しいです。