

## 健康メニュー (No.11)

### ☆アピールポイント

旬のカキを使って、なるべく栄養素の整った献立を考えてみました。カキのチリソースは卵を加えていますので、味がマイルドになって食べやすいと思います。



#### ◎ カキのチリソース (1人分で野菜 48g、塩 2.6g)

材料 2人分

* 生がき	150 g	* パセリ	2 g	* 片栗粉	小さじ 1/2 (水 小さじ 1 で溶く)		
* 卵	2 個	* 酒	大さじ 1	* サラダ油	大さじ 2	* 豆板醬	1 g
* にんにく	2 g	* レタス	40 g	① {	・ トマトケチャップ	大さじ 2.5	
* 生姜	2 g				・ しょう油	小さじ 1	
* ねぎ	10 g				・ 鶏がらスープの素	1 g + 湯 50 g	

作り方

1. かきは洗って酒を加えた熱湯に入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、ふたをして10分蒸らした後、水けを切る。
2. 卵は割りほぐして、サラダ油大さじ 1.5 を熱したフライパンに流し入れ、ふわりと半熟程度に焼いて取り出す。
3. フライパンにサラダ油大さじ半分を足し、各みじん切りにした、にんにく、生姜、ねぎと豆板醬を炒め、香り立ったら①を加える。煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、1.のかきを入れてひと煮し、2.の玉子を混ぜる。
4. 器に盛り、パセリを散らす。あればレタスや香菜を添える。

◎ ほうれん草のあんかけ風 (1人分で野菜49g、塩0.9g)

材料 2人分

*豚もも肉 25g	*A【酒 6g こしょう少々 片栗粉 1g】
*ほうれん草(茹で) 90g	*サラダ油 2g *しょう油 6g *片栗粉 2g (水 4g)
*生姜 2g	*B【鶏がらスープの素 1.6g 水 100g】
*ひじき 5g	*練り白ごま 3g

作り方

1. ほうれん草は、湯通しし、水に取り絞って3cm長さに切る。生姜はせん切りにする。
2. 豚肉は細く切り、Aをもみ込んでおく。
3. 水戻ししたひじきはサッとゆで、ざるにあげて水切りしておく。
4. フライパンに油を熱して2.を炒め、色が変わったら1.と3.としょう油を加えて炒め合わせ、Bを加える。煮立ったら練り白ごまを加え混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

◎ ツナスープ (1人分で野菜29g、塩0.6g)

材料 2人分

*ツナ缶(水煮) 60g	*人参 20g	*ねぎ 5g	*カットわかめ 1g
*きくらげ 1g	*長いも 30g	*コンソメ 1g	*塩、こしょう 適宜

作り方

1. 戻したきくらげは細切り、人参はせん切り、長いもは拍子切り、ねぎは小口切りにする。
2. 沸騰した湯(200ml)にコンソメを入れ、きくらげ、人参、長いも、ツナ缶を加え、野菜が柔らかくなったらカットわかめ、ねぎを加え、塩、こしょうで味を調える。

◎ 煮干しのアーモンドがらめ

材料 2人分

*煮干し 6g	*スライスアーモンド 4g	*砂糖 4g	*水 2g
---------	---------------	--------	-------

作り方

1. フライパンに水、砂糖を入れて火にかけ、ふつふつしてきたら、乾煎りした煮干しとアーモンドを入れて煮からめる。

◎ 牛乳かんでん

材料 2人分

*牛乳 70g	*水 70g	*粉寒天 1g	*砂糖 10g
---------	--------	---------	---------

作り方

1. 鍋に水と粉寒天を入れ、かき混ぜながら加熱する。
2. 沸とうしたら、さらに約2分かき混ぜながら加熱する。
3. 砂糖を加え、混ぜて溶かす。火を止めて牛乳を加えて混ぜ合わせ、容器に入れて冷やし固める。