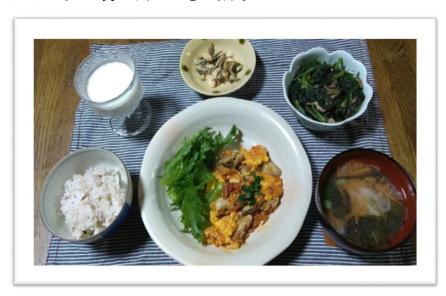
健康メニュー (No.11)

☆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 2g	*片栗粉 小さじ1/2(水 小さじ1で溶く)
* 切	2個	*酒 大さじ1	*サラダ油 大さじ2 * 豆板醬 1g
*にんにく	2 g	*レタス 40 g	- ・トマトケチャップ 大さじ 2.5
*生姜	2 g		
*ねぎ	10 g		・鶏がらスープの素 1g+湯50g

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A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
 *②【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
 *⑥【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、 ®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) 60 g*人参 20g*ねぎ 5 g*カットわかめ 1 g*きくらげ 1 g*長いも 30 g*コンソメ1 g*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 (200 ml) 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。

◎牛乳かんてん

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。