

No.20 (健康メニュー)

アミエビとそら豆の炊き込みご飯、おから団子トマト煮込み、長芋と玉ねぎの
カレー風、大根とオクラの梅ドレッシング

☆アピールポイント

採りたて玉ねぎを沢山使ったメニューです。トマト煮込みはおからを入れてヘルシーにしました。価格もカロリーも控えめな一品です。

この時期スーパーなどでよく見かける梅ですが、疲労回復・健康・美容にも万能です。毎日の食事に取り入れて健康に過ごしたいものですね。



A : アミエビとそら豆の炊き込みご飯 (1人分で野菜 8g、塩 0.4g)

『材料 5人分』

- ◇ 米 2合
- ◇ そら豆(さや付き) 150g (可食部 40g)
- ◇ アミエビ 大さじ 4
- ◇ 薄口しょうゆ 小さじ 1強
- ◇ 酒 大さじ 1

『作り方』

- 1) 米は洗って水をきり、30分置く。アミエビはフライパンで乾煎りする。
- 2) そら豆はさやから出して熱湯で硬めにゆで、皮をむいておく。
- 3) 1) の米に目盛までの水、酒、薄口しょうゆとアミエビを加えて炊く。
- 4) 炊き上がったら、そら豆をご飯の上に乗せて蒸らす。サクッと混ぜ合わせる。

B : おから団子トマト煮込み (1人分で野菜 280g、塩 0.8g)

『材料 2人分』

<肉だね>

- おから 100g
 - 鶏ひき肉 100g
 - 卵 1個
 - 玉ねぎ (すりおろし) 20g
 - しょうが汁、酒 各大さじ 1/2
 - 小麦粉 大さじ 1/2
 - 塩、こしょう 各少々
- ◇ えのき 50g
 - ◇ 玉ねぎ (みじん切り) 75g
 - ◇ にんにく (みじん切り) 5g
 - ◇ ホールトマト缶 約 400g
 - ◇ 白ワイン 大さじ 2
 - ◇ ローリエ 1枚
 - ◇ オリーブ油 大さじ 2
 - ◇ 塩、こしょう 少々
 - ◇ バジルの葉 5g

『作り方』

- 1) ボウルに肉だねの材料を入れて、粘りが出るまでよく練り混ぜる。食べやすい大きさに丸める。
- 2) えのきは長さを半分に切る。
- 3) 鍋にオリーブ油大さじ 1 を熱し、1) を両面焼き一旦取り出す。同じフライパンにオリーブ油大さじ 1 を足し、玉ねぎとにんにくを炒める。玉ねぎがうすく色づいたら、えのきと白ワインを加えてさっと炒める。
- 4) ホールトマトをつぶして汁ごと加え、水 1/2 カップ、ローリエも加えて 5~6 分煮る。一旦取り出した肉団子を加えて 6~7 分煮て、塩こしょうで調味する。
- 5) 盛り付け、バジルの葉を飾る。

C : 長芋と玉ねぎのカレー風 (1人分で野菜 150g、塩 1.1g)

『材料 2人分』

- ◇ 長芋 150g
- ◇ 玉ねぎ 100g
- ◇ ベーコン 20g
- ◇ しめじ 50g
- ◇ オリーブ油 大さじ 1
- ◇ しょうゆ 小さじ 2
- ◇ カレー粉 小さじ 1/2

◇ パセリ 5g

『作り方』

- 1) 長芋は皮をむき 1 cm厚さの半月切りにし、ペーパータオルでぬめりを軽くふく。しめじはほぐす。
- 2) フライパンにオリーブ油を入れて玉ねぎを炒め、しんなりしたらベーコンと長芋を入れ、中火で焼き色をつける。
- 3) 長芋を裏返し、しめじを加える。しめじに焼き色がついたら、しょうゆとカレー粉を回しかけ全体にからめる。
- 4) 盛り付け、パセリのみじん切りを散らす。

D：大根とオクラの梅ドレッシング（1人分で野菜 115g、塩 1.3g）

『材料 2人分』

◇ 大根 180g

◇ オクラ 4本（50g）

<ドレッシング>

- 梅干し 1個
- 砂糖 小さじ 1/2
- しょうゆ 小さじ 1
- 酢 大さじ 1
- ごま油 大さじ 1

『作り方』

- 1) 大根は厚めに皮をむき、薄い輪切りにしてせん切りにする。オクラは耐熱容器に入れてふんわりとラップし、600Wのレンジで40秒加熱して粗熱をとる。ヘタとガクを取り、5mm幅に切る。
- 2) 梅干しは種を取り除き、包丁で細かくたたく。ドレッシングの調味料と合わせる。
- 3) 1) を器に盛り、2) をかける。