

あすなろお喜楽クッキング 190 野菜たっぷりミートローフ

▼材料(2人分)

- ・牛ミンチ(もも脂身付)60g・豚ミンチ(もも脂身付)40g・スイートコーン(缶詰)30g・カリフラワー:20g
- ・生しいたけ 20g・小松菜:40g・白いりゴマ 2g・黒いりゴマ:2g・小麦粉少々・ブロッコリー60g
- ・レタス 40g・レモン 30g
- ・A(スキムミルク 5g、塩:2g、パン粉 10g、卵 30g、トマトケチャップ 8g)

▼作り方

- (1)小房に分けたカリフラワーと、生しいたけ、小松菜をみじん切りにする。
- (2)ボールに牛ミンチ、豚ミンチを入れ、Aを加えて粘りが出るまで十分混ぜる。
- (3)野菜(スイートコーンと(1))を加え、さらによく練り混ぜる。
- (4)オーブン天板にオーブンシートを敷き、山型に形を整える。
- (5)小麦粉を茶こしで薄く振りかけ、黒いりごまと白いりごまをのせて180度のオーブンで30~35分焼く(火が通っているか確認する)。
- (6)粗熱が取れたら食べやすく切り分け、添え野菜(ゆでたブロッコリー・レタス・レモン)を盛り付け、トマトケチャップを添える。

▼一人分の栄養価

- ・エネルギー227kcal・たんぱく質 16.8g・脂質 11.5g・カルシウム 127mg・食物繊維 4.2g・塩分 1.3g

▼ひとくちメモ

ビタミン豊富な野菜をバランス良く取り入れ、ゴマやスキムミルクを利用することにより、カルシウムがしっかり摂取できます。骨粗しょう症の予防にもつながります。



あすなろお喜楽クッキング 191 蒸し鶏の和風だれ

▼材料(2人分)

- ・鶏肉(皮なしもも)140g・サニーレタス 10g・土生姜 10g・あさつき 3g・ミニトマト 4個・酒 10cc
- ・塩:1g・コショウ少々
- ・A(酢:15g、しょうゆ…15g、砂糖…1.5g、コショウ:少々、生姜のしぼり汁:10g)

▼作り方

- (1)鶏肉は厚みを均一にして塩、コショウをすり込む。
- (2)(1)を耐熱容器に入れ、酒をふり、土生姜(つちしょうが)の皮を入れる。
- (3)(2)を蒸気の上上がった蒸し器で約15分蒸す。
- (4)蒸し上がったたら、乾燥しないようにラップをかけて冷ます。
- (5)土生姜をすり下ろし、汁をしぼる。
- (6)あさつきは小口切りにする。
- (7)(5)とAの材料を混ぜる。
- (8)皿にサニーレタスを敷き、ミニトマトを置く。
- (9)そぎ切りにした鶏肉を盛り、あさつきを乗せ、(7)をかける。

▼一人分の栄養価

- ・エネルギー116kcal・たんぱく質 15.9g・脂質 3.3g・カルシウム 13mg・食物繊維 0.3g・塩分 0.8g

▼ひとくちメモ

皮なしもも肉を使用するため、エネルギー、脂質を控えたい方におすすめのヘルシーメニューです。鶏肉のたんぱく質は消化吸収が良く、子どもや高齢者の食事にも適しています。和風だれは、酢と土生姜が入ったさっぱりとした味で、夏場でも食が進みます。



あすなろお喜楽クッキング 192 豚肉の黒酢煮

▼材料(2人分)

豚肉 200g・片栗粉 13g(小さじ4と2分の1)・玉ネギ 120g・ニンジン 40g・チンゲン菜 200g・サラダ油(いため用)小さじ1強

A: 酒大さじ2分の1・しょうゆ小さじ1

B: 鶏がらスープの素小さじ3分の2・黒酢大さじ1と3分の1・砂糖大さじ1と3分の1・しょうゆ小さじ2・水2分の1カップ

▼作り方

- (1) 豚肉は2cm幅に切りAで味付けし、片栗粉をまぶす。
- (2) 玉ネギは2cm幅のくし型に、ニンジンは皮をむき3cmの長さの短冊状に切る。
- (3) チンゲン菜は株からはがし、サラダ油を少々落とした熱湯でゆで、水にとって冷ます。
- (4) (3)の水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- (5) サラダ油をひいたフライパンで豚肉を焼き、(2)を加え、しんなりするまでいためる。
- (6) Bを入れ、つやが出るまで強火で炒める。
- (7) 器に盛り、チンゲン菜を添える。

▼一人分の栄養価

エネルギー238kcal・たんぱく質 25.1g・脂質 4.4g・カルシウム 126 mg・食物繊維 2.7g・塩分 1.8g

▼ひとくちメモ

「豚肉には糖質の代謝に不可欠な栄養素、ビタミンB1が豊富に含まれています。玉ネギと一緒に食べることで体内への吸収率が高まります。さらに、黒酢を使うことで味がまろやかになります」



あすなろお喜楽クッキング 193 きゅうりの冷製スープ

▼材料(2人分)

きゅうり 160g・玉ネギ 60g・無調整豆乳 50g・にんにく3g・水 200 cc・オリーブ油6g・コンソメ2g・レモン汁 5g・こしょう少々

▼作り方

- (1)玉ねぎ、にんにくはすりおろし、オリーブ油 1g で炒める。
- (2)(1)に水とコンソメを入れ沸騰させ、火を止める。
- (3)きゅうりは、スープの上に浮かべる分を 2 枚輪切りにし、残りは皮をむいてすりおろす。
- (4)(2)が冷めたら、すりおろしたきゅうり、豆乳、レモン汁、オリーブ油 5g を入れ、ミキサーにかける。
- (5)(4)を器に注ぎ、きゅうりの輪切り 2 枚を浮かべ、お好みでこしょうをふりかける。

▼一人分の栄養価

エネルギー67kcal・たんぱく質 2.2g・脂質 3.6g・カルシウム 31 mg・食物繊維 1.6g・塩分 0.4g

▼ひとくちメモ

「暑い夏、旬の夏野菜きゅうりを使ったすっきりスープで、食卓に彩りを」



あすなろお喜楽クッキング 194 いわしのカレーワンタン揚げ

▼材料(2人分)

- ・イワシ 100g・ネギ 10g・しその葉 5枚・ワンタンの皮 10枚・パセリ 2.5g・揚げ油・小麦粉少々・レモン 20g
- ・A ……カレー粉 1.5g スキムミルク 3g 塩 1.5g しょうゆ 1.5g

▼作り方

- (1)イワシは頭を落とし、腹わたを取り除き、手早く水洗いして水気をふき取る。
- (2)(1)を手開きし、中骨と尾を除き、包丁で細かく切る(フードプロセッサーにかけても良い)。
- (3)ボールに(2)を入れ、ネギ、Aを加えてむらなく混ぜる。
- (4)ワンタンの皮の中心に、半分に切ったしその葉を置き、(3)を乗せる。
- (5)ワンタンの縁に水溶き小麦粉を塗って三角形に折り、しっかり押さえる。
- (6)150度～160度に熱した油でキツネ色になるまで揚げる。
- (7)(6)を器に盛り、パセリ・レモンを添える。

▼一人分の栄養価

- ・エネルギー188kcal・たんぱく質 19.5g・脂質 12.2g・カルシウム 88mg・食物繊維 1.6g・塩分 1.1g

▼ひとくちメモ

イワシには、カルシウムが多く含まれ、カルシウムの吸収を促進させるビタミンDやたんぱく質も豊富です。気になる魚のにおいは、ネギ、しその葉、カレー粉で消え、食べやすくなっています。



あすなろお喜楽クッキング 195 しょうがごはんの塩麴鶏丼

▼材料(2人分)

◆生姜ごはん・・・米 140g・だし汁 200cc・新しょうが 15g・薄口醤油 12g・酒 10g

◆塩麴鶏・・・鶏胸肉 120g・塩麴 10g・レタス 40g・青しそ 2g・ごま 3g

▼作り方

(1)米を洗って20～30分間水につける。

(2)新しょうがを千切りにしておく。

(3)すべての材料を入れ、ご飯と同じ要領で、しょうがごはんを炊く。

(4)鶏胸肉は、食べる約7時間前に塩麴に漬け込む。

(5)漬け込んだ鶏胸肉をフライパンかグリルで皮面から焼き、少し焦げ目がついたら中火にし、蒸し焼きにする。

(6)(5)を食べやすい大きさのそぎ切りにする。

(7)レタスと青しそを千切りにする。

(8)器にしょうがごはんを盛り、レタスを敷き、その上にそぎ切りした鶏胸肉をのせる。

(9)最後に青じそとごまをふりかける。

▼一人分の栄養価

・エネルギー391kcal・たんぱく質 16.8g・脂質 8.4g・カルシウム 32mg・食物繊維 1.1g・塩分 1.7g

▼ひとくちメモ

「しょうがごはんは、しょうがの辛味成分で食欲増進、消化促進などの作用があります。鶏胸肉は脂肪が少なく良質のたんぱく質が多いので、子どもから高齢者までおすすめの食材です。塩麴に漬け込むことで食感も良くなります」



あすなろお喜楽クッキング 196 ささみのチーズ春巻

▼材料(2人分)

プロセスチーズ 40g、鶏ささみ 80g、生しいたけ3枚、長ねぎ 1/3本、春巻の皮 100g、塩・コショウ少々、酒・ごま油・片栗粉各大さじ1杯、揚げ油、A(小麦粉 18g・水 12g)

▼作り方

- (1)プロセスチーズは 5mm 角の棒状に切る。
- (2)鶏ささみは薄切りにして、塩・コショウを振る。
- (3)生しいたけは薄切りにする。
- (4)長ねぎは縦半分に切ってから、斜めの薄切りにする。
- (5)(1)～(4)を合わせて、酒・ごま油・片栗粉を混ぜ込む。
- (6)春巻の皮を1枚ずつ広げ、(5)を乗せて巻き、Aを混ぜたものを塗って留める。
- (7)揚げ油を 165 度に熱し、(6)を入れてカリッとなるまで(約5分)揚げる。

▼一人分の栄養価

エネルギー297kcal・たんぱく質 19.5g・脂質 22.0g・カルシウム 239mg・食物繊維 2.1g・塩分 0.6g

▼ひとくちメモ

「チーズを使ったカルシウムたっぷりのメニューで、酒のおつまみや子どものおやつに最適です。ささみの代わりに、豚肉やハム、ツナを入れるなど、包む材料はお好みで」

あすなろお喜楽クッキング 197 ぐるぐる豚ステーキ

▼材料(2人分)

豚肉(バラ薄切り)140g、青じそ 6g(6枚)、塩 0.2g、粗びき黒胡椒 適宜、小麦粉 少々、ごま油 1g、かいわれ大根 16g、ミニトマト 40g、玉ネギ 50g、キャベツ 40g、レモン 60g(1個)、A[しょう油 12g(小さじ2)・酢 5g(小さじ1)・みりん 6g(小さじ1)]

▼作り方

- (1)青じそを縦に4等分に切る。
- (2)豚肉1枚に1~2枚の青じそを乗せ、緩めに巻く。さらに、つなげるように2枚目、3枚目と巻き、渦巻きの面を上にして手で押さえて平らにする。
- (3)(2)を4個作り、塩・コショウを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- (4)玉ネギを薄切り、キャベツを千切りにして、それぞれ水にさらし、かいわれ大根と一緒に混ぜる。
- (5)フライパンにごま油を薄く敷き、③を並べて入れ、フライ返して軽く押さえながら強火でこんがり焼く。
- (6)(5)にふたをして、弱火で3~4分蒸し焼きにする。
- (7)皿に(4)とミニトマト、くし型にカットしたレモン、半分にカットした豚肉を盛り付け、A をかける。

▼一人分の栄養価

エネルギー331kcal・たんぱく質 11.8g・脂質 25.0g・カルシウム 52mg・食物繊維:2.9g・塩分 1.0g

▼ひとくちメモ

「ビタミンやミネラルが豊富な豚肉。年間を通じ価格が安定し購入しやすい食材です。ばら肉は脂肪が層になり、しっかり焼いても風味良く、硬くなりません。付け合わせには、季節の野菜を添えて和風だれをかけ、さっぱりした味で召し上がってください」



あすなろお喜楽クッキング 198 里いものポタージュ

▼材料(2人分)

里芋 120g・玉ネギ 40g・水 160g・バター1.5g・コンソメ 1.5g・牛乳 160g・食パン 10枚切り 8g・にんにく 2g・塩 0.2g・パセリ 1g

▼作り方

- (1) 里芋は固めにゆで、皮を取る。
- (2) 玉ネギは薄切りにする。
- (3) 鍋にバターを入れ、玉ネギを中火でしんなりするまで炒める。
- (4) (3)に里芋を加えさらに炒め、水を加えて強火にし、沸騰したら中火にし、コンソメを入れる。
- (5) (4)のアクをとりながら里芋が柔らかくなるまで煮て、牛乳を加える。
- (6) (5)がある程度冷めたらミキサーにかけ、鍋にもどし、温めて塩で味を調える。
- (7) 食パンは、5～6mm 角に切り、オーブンでこんがり焼き、クルトンを作る(200度で約4分)。
- (8) (7)にすりおろしにんにくを混ぜ合わせる。
- (9) (6)を器に盛り、(8)とパセリをトッピングする。

▼一人分の栄養価

エネルギー98kcal・たんぱく質 4.6g・脂質 1.7g・カルシウム 117mg・食物繊維 1.9g・塩分 0.6g

▼ひとくちメモ

「里いも独特のぬめりは、水溶性食物繊維によるもので、胃腸の調子を整え、免疫力を高めてくれます。脳細胞を活性化させ、認知症を予防する効果もあります」



あすなろお喜楽クッキング 199 里いものごまあえ

▼材料(2人分)

里いも 200g・いりごま(黒)14g・ゆずの皮少々・塩少々・だし汁 200g・しょう油 9g・砂糖 7g

▼作り方

- (1)里いもは皮をむき、塩少々でこすって、ぬめりを取り、洗って一口大に切る。
- (2)(1)をだし汁で柔らかく煮る。
- (3)いりごま(黒)、しょう油、砂糖をすりばちでよくする。
- (4)(2)と(3)をあえる。
- (5)(4)を器に盛り、その上に千切りしたゆずの皮を飾る。

▼一人分の栄養価

エネルギー117kcal・たんぱく質 3.3g・脂質 3.9g・カルシウム 95mg・食物繊維 3.2g・塩分 0.7g

▼ひとくちメモ

「里いもは芋類のなかで一番カロリーが低く、高血圧予防につながるカリウムが豊富に含まれています。調理方法は煮物が一般的ですが、今回のようにあえ物にしても食べやすく満腹感が得られます。皮をむくときは、よく水洗いして乾かすとむきやすくなります」



あすなろお喜楽クッキング 200 小松菜とあさりのいため物

▼材料(2人分)

小松菜 100g、ニンジン 10g、あさり 24g、ショウガ 2g、しめじ 40g、白ワイン 30g、だし汁 30g

▼作り方

- (1)小松菜は長さ4cmのざく切りにし、軸と葉に分けておく。
- (2)ニンジンは4cmの千切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。
- (3)ショウガはみじん切りにしておく。
- (4)あさは砂出しをし、殻をこすり合わせてよく洗い、ザルに上げておく。
- (5)鍋に(4)と白ワインを入れて蒸し煮にし、殻から身を取り出す。
- (6)鍋に残った汁にだし汁を足し、ショウガ、小松菜の軸、ニンジンをいためる。
- (7)(6)がしんなりしたら、小松菜の葉、しめじ、(5)を入れ、さらにいためる。
- (8)(7)を器に盛り付ける。

▼一人分の栄養価

エネルギー28kcal・たんぱく質 2.0g・脂質 0.2g・カルシウム 95mg・食物繊維 1.8g・塩分 0.3g

▼ひとくちメモ

「小松菜とあさは、カルシウムや鉄分の含有量が豊富なため、骨粗鬆症(こつそしょうしょう)や貧血の予防になります。小松菜選びのポイントは、葉は濃い緑色で厚く、茎が太いこと。購入後は、ぬれた新聞紙にくるみ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存してください」

