

健康でおいしい  
メニューを紹介!

ヘルスマイト おすすめレシピ



TODAY'S MENU

お揚げとネギの卵とじ丼

ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

- |           |                    |
|-----------|--------------------|
| 油揚げ…1枚    | 卵…2個               |
| 青ネギ…8本    | ご飯…300g            |
| だし汁…1カップ  | 生姜(みじん切り)…大さじ1と1/2 |
| しょうゆ…大さじ1 | スライスチーズ…2枚         |
| みりん…小さじ2  |                    |



HOW TO MAKE  
作り方

- 1 油揚げは短冊切り。青ネギは斜め切りにします。
- 2 スライスチーズは粗く刻み、ご飯にチーズと生姜を混ぜ合わせて、丼によそいます。



POINT

\* 調理時間が10分ぐらいででき、簡単でカルシウムたっぷりの丼ぶりです。



今月の  
ヘルスマイト  
さん

エネルギー  
**508** kcal  
塩分  
**1.8** g

- 3 小鍋に①とAを入れ火にかけ、沸騰後3～4分程度煮ます。
- 4 ③に溶いた卵を回し入れてフタをし、半熟になったら②にかけます。

問合せ先 保健センター (☎ 75 - 6471)

健康でおいしい  
メニューを紹介!

ヘルスマイト おすすめレシピ



TODAY'S MENU

ミルク茶わん蒸し



ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

- |                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| 牛乳…240ml                    | 白しょうゆ…大さじ 1/2 弱 |
| 卵(L)…1個                     | みりん…小さじ 1/3     |
| カマンベールチーズ…20g<br>(1/6カット1片) |                 |



HOW TO MAKE  
作り方

- 1 卵をよく溶きほぐし、牛乳、白しょうゆ、みりんと合わせます。
- 2 カマンベールチーズを適度な大きさに切って、器に入れ、1の卵液をこしながら注ぎ、表面についた泡を取り除き、蒸をします。



POINT

だしを使わず、牛乳で出来る簡単な洋風茶わん蒸しです。カマンベールチーズも入れるので、カルシウムがたっぷりとれる一品です。



今月の  
ヘルスマイト  
さん

エネルギー  
**154** kcal  
塩分  
**1.1** g

- 3 よく蒸気の上上がった蒸し器に2を入れて強火で3分蒸し、弱火にしてさらに10分程蒸します。

問合せ先 保健センター (☎ 75 - 6471)

2019年5月1日号

健康でおいしい  
メニューを紹介!

## ヘルスマイト おすすめレシピ

022

TODAY'S MENU

### 鶏ムネ肉とカラフル野菜のペペロン炒め

ingredients

材料 (2人分)

※分量は目安です

鶏ムネ肉	200g	A	塩	小さじ 1/4
アスパラガス	2本		コショウ	少々
赤パプリカ	1/2 個		薄力粉	大さじ 1/2
オリーブオイル	大さじ 1/2	B	赤唐辛子 (小口切り)	1本
ニンニク	1/2 かけ		塩・コショウ	少々

HOW TO MAKE  
作り方

- 1 アスパラガスは根元の皮をむき、4等分にする。パプリカは細切りにする。ニンニクはみじん切りにする。鶏ムネ肉は幅 1cm の棒状に切り、A を塩から順番に振っておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルをいれ、中火で鶏ムネ肉を炒める。2～3分後、きつね色になったら、裏返してニンニク・アスパラガス・パプリカを加え、さらに2分ほど炒める。
- 3 Bを加え、手早く混ぜ合わせ、器に盛る。



#### POINT

☆鶏ムネ肉に薄力粉をまぶして、炒めることによって、肉汁を閉じ込め、やわらかくジューシーに食べることができます。

☆ニンニクはビタミンB1の吸収を助け、疲労回復に効果があります。新生活の疲れが出やすいこの時期におすすめの一品です。



今月の  
ヘルスマイト  
さん

エネルギー  
**198** kCal  
塩分  
**1.2** g



問合せ 保健センター (☎ 75 - 6471)

広報 **こまき** 2019 5.1 **20**

2019年7月1日号

健康でおいしい  
メニューを紹介!

## ヘルスマイト おすすめレシピ

023

TODAY'S MENU

### ナスとじゃこの混ぜ寿司

ingredients

材料 (2人分)

※分量は目安です

米	1合	ナス	1/2 本	
酒	大さじ 1	塩	小さじ 1/4	
A	酢	大さじ 1.5	しらす干し	20g
	砂糖	大さじ 1/2	梅干し	1/2 個
	塩	小さじ 1/4	みょうが	1/2 本
	しょうが	小1片	青じそ	5枚
		白ごま	大さじ 1/2	

HOW TO MAKE  
作り方

- 1 米は分量どりの水加減から大さじ 1.5 杯弱の水を減らし、酒を加えて炊く。
- 2 しょうがはみじん切りにし、Aと合わせてよく混ぜる。
- 3 ご飯が炊けたら②を混ぜる。全体に混ぜたら冷ます。



#### POINT

★しょうが、みょうが、青じその香味野菜と梅干しを使用しています。暑い日にもおいしく食べられます。

★米を炊くときに酒を入れて炊くことで、ふっくらとした寿司飯になります。



今月の  
ヘルスマイト  
さん

エネルギー  
**320** kCal  
塩分  
**2.0** g

- 4 ナスは薄めのいちょう切りにし、塩もみして絞る。梅干しは細かく切る。みょうがと青じそは千切りにする。しらすはさっと湯通しする。
- 5 ③に④を加えて混ぜる。器に盛り白ごまを振りかける。

問合せ 保健センター (☎ 75 - 6471)

2019年9月1日号

健康でおいしい  
メニューを紹介!

## ヘルスメイト おすすめレシピ

024

TODAY'S MENU

### さっぱりトマトそうめん



ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

えのき	大1袋	トマトソース缶 (市販)	150g
そうめん	100g	めんつゆ (ストレート)	大さじ 1/2
		青じそ	2枚

#### HOW TO MAKE 作り方

- 1 えのきは根の部分を切り落とし、ばらしておく。
- 2 ①をそうめんと一緒に茹で、水にとり、水気をよく切って器に盛る。
- 3 トマトソースにめんつゆを加え、タレを作る。
- 4 ②に③をかけて、青じそを刻んで散らす。

#### POINT

- ★えのきと麺を使うことで、糖質を抑えられ食物繊維がとれます。
- ★生トマトのすりおろしをめんつゆに加えてタレを作ってもよいです。トマトの酸味が効いておすすめです。
- ★ゆで卵やじゃこなどのたんぱく質をそえると栄養バランスが整います。



今月の  
ヘルスメイト  
さん

エネルギー  
**227** kcal  
塩分  
**0.9** g

問合先 保健センター (☎ 75 - 6471)

自分・家族の健康を考える  
食生活講座 (ヘルスメイト養成講座)

この講座の募集は現在行っておりません。  
毎年9月頃の広報こまきにてご案内しております。

広報 **こまき** 2019 9.1 26

2019年11月1日号

健康でおいしい  
メニューを紹介!

## ヘルスメイト おすすめレシピ

025

TODAY'S MENU

### 鶏肉と野菜のウスター蒸し焼き



ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

鶏もも肉	200g	ウスターソース	大さじ 1.5
なす	2本 (300g)	酒	大さじ 1
エリンギ	2本 (100g)	黒こしょう	少々
トマト (硬め)	2個		

※煮込むために使用します



#### HOW TO MAKE 作り方

- 1 鶏もも肉を2~3cm角に切ります。なすは乱切り、エリンギは縦半分に切り、1cm幅の斜め切りにします。トマトはくし形に切ります。
- 2 フライパンに鶏肉の皮目を下にして入れ、ウスターソースを注ぎます。①の野菜を加えて酒、こしょうをふります。
- 3 火にかけて沸騰したら、ふたをしてやや弱めの中火で8分蒸し焼きにします。最後に汁気が多ければ強火で水分を飛ばします。

#### POINT

- ★ウスターソースだけを使い、肉と野菜を蒸し焼きにする簡単料理です。
- ★肉の旨み、野菜の甘さ、ソースの香りと酸味が合わさり、肉も野菜も美味しく食べられます。



今月の  
ヘルスメイト  
さん

エネルギー  
**344** kcal  
塩分  
**1.2** g

問合先 保健センター (☎ 75 - 6471)