

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

026

TODAY'S MENU

## 甘酒プリン

ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

粉ゼラチン	5g	砂糖	大さじ 1
水	大さじ 2	甘酒	100ml
牛乳	100ml	しょうが汁	小さじ 1
		干しブドウ(飾り用)	2g

HOW TO MAKE  
作り方

- 1 ゼラチンは水に振り入れて混ぜ、ふやかしておきます。
- 2 小鍋に牛乳と砂糖を入れ、砂糖が溶けたら、火を止めます。沸騰させないように注意してください。
- 3 ②に①のゼラチンを加えしっかり混ぜて溶かし、粗熱をとります。甘酒、しょうが汁を加えて混ぜます。

## POINT

- ★レシピには干しブドウを使用していますが、甘納豆やドライフルーツ、ジャム、黒蜜等をお好みでどうぞ。
- ★甘酒の甘みを利用しているため、砂糖が少なめのヘルシーなデザートです。

今月の  
ヘルスマイト  
ごはん

エネルギー

104 kcal

塩分

0.2 g

- 1 ③をボウルに移して氷水で冷めます。少しとろりしたら、器に流し、冷蔵庫で冷やし固めます。飾りに干しブドウを散らします。

問合先 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

027

TODAY'S MENU

## さば缶の具だくさんみそ汁

ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

A	大根	60g	さば缶(水煮)	1/2 缶
	人参	20g	水	100 cc
	しいたけ	1枚	牛乳	200 cc
	ごぼう	20g	みそ	大さじ1/2
	長ねぎ	1/6 本(10cm)		

HOW TO MAKE  
作り方

- 1 大根・人参は2~3mmの厚さのいちょう切り、しいたけは石づきを取って半分に切り、さらに薄切りにする。ごぼうは斜めに薄切り、長ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋にさば缶を汁ごと入れ、水とAを加え、蓋をして、中火で煮る。煮立ったら弱火にして10分煮る。



## POINT

- ★さばは、中性脂肪を下げる EPA・DHA が豊富で血液さらさらによい食材です。
- ★さば缶は安価で長期保存ができるので、手軽に使えるだけでなく、汁ごと料理に使用すると、だしのかわりになります。
- ★お好みで季節の野菜や粉山椒を加えてください。

今月の  
ヘルスマイト  
ごはん

エネルギー

250 kcal

塩分

0.6 g

- 3 みそは牛乳で溶かしておく。
- 4 ②に③、長ねぎを加えて、ひと煮たちしたら火を止め、お椀に盛り付ける。

問合先 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

028

TODAY'S MENU

ロカボな ベジナポリタン

ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です。

スパゲッティ	55g	A	トマトケチャップ	大さじ2
切り干し大根	20g		切り干し大根の戻し汁	大さじ2
ベーコン	30g		ウスターソース	小さじ1
ナス・ピーマン	各一本		バター	10g
たまねぎ	1/4個		塩・こしょう	少々
油	大さじ1/2		粉チーズ	大さじ1

HOW TO MAKE  
作り方

- 1 切り干し大根は 120cc の水に 20 分以上 浸して戻す。A を混ぜておく。
- 2 ベーコンとナスは、5mm厚の細切り、たまねぎとピーマンは薄切りにする。
- 3 たっぷりの湯に切り干し大根とスパゲッティを入れ、袋の表示通り茹でる。

- 4 フライパンに油を入れ、②を炒め、③を加え炒め合わせる。Aとバターを加えて混ぜる。
- 5 塩・こしょうで味をととのえ、好みに粉チーズをかける。



POINT

★切り干し大根を使うことでスパゲッティの量を減らして糖質を抑えました。戻し汁を使うことで旨味が増し、減塩でも美味しく食べられます。

今月の  
ヘルスマイト  
さん

エネルギー  
323 kcal  
塩分  
1.3 g

問合先 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

029

TODAY'S MENU

人参のしりしり

ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

人参	一本 (100g)
さば缶 (水煮)	1/2缶
ごま油	小さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
コショウ	少々
いりごま	適宜

HOW TO MAKE  
作り方

- 1 人参は皮をむき 4~5cm 長さの千切りにする
- 2 人参をごま油でしんなりするまで炒め、汁ごとさば缶と酒を入れ、汁気がなくなるまで炒める

- 3 しょうゆ・コショウで味を整える
- 4 器に盛り付け、お好みでいりごまをふる



POINT

★さばに含まれる DHA や EPA は、動脈硬化の予防や認知症予防に効果があると言われています。また、サバ缶は、骨ごと食べられるのでカルシウムも摂ることができます。家にあるもので簡単に作ることができるので、お試しください。

今月の  
ヘルスマイト  
さん

(一人分)

エネルギー  
152 kcal  
塩分  
0.9 g

問合先 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

## 豚肉のカラフル野菜マリネ

ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

豚ロース薄切り肉 140 g	酒	小さじ 2	
玉ねぎ 80 g	おろしにんにく	2 g	} (A)
ピーマン 15 g	トマトケチャップ	20 g	
赤パプリカ 15 g	ウスターソース	10 g	
ブロッコリー 80 g	オリーブ油	小さじ 1.5	

HOW TO MAKE  
作り方

- 1 ボウルに (A) を入れ混ぜ合わせる
- 2 豚肉は半分に切って酒をふり、軽くほぐしておく
- 3 ②を数回に分けて茹で、水気を切る
- 4 玉ねぎは薄切り、ピーマン、パプリカは3~4cm長さの細切りにし、さっと茹で水気を切る



## POINT

★夏の疲れが残しやすいこの時期に、疲労回復効果があるビタミンB1を豊富に含む、豚肉を献立に取り入れましょう。茹でることで、肉からは余分な脂が落ち、野菜は味のしみ込みが良くなります。にんにくを少量加えると、ご飯のすすみ味になりますよ。

今日の  
ヘルスマイト  
さん

- 5 ブロッコリーは小房に分け2~3分茹でる
- 6 ①の調味液に③、④を加えて混ぜて皿に盛り、茹でたブロッコリーを添える

(一人分)

エネルギー  
**234** kcal  
塩分  
**0.9** g

問合先 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

## ひじきの香ばしミルク煮

ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

ひじき(乾燥) 大さじ 2	牛乳	100 ml	} (A)
人参 1/4 本	砂糖	小さじ 1/2	
玉ねぎ 1/4 個	しょうゆ	小さじ 1/2	
すりごま 大さじ 1/2	かつお節	小袋 1/2	

冷凍枝豆(さや付き) 10さや

HOW TO MAKE  
作り方

- 1 枝豆は解凍して、さやから豆を取り出す。
- 2 ひじきはよく洗ってから、水に浸してもどし、水気をきる。
- 3 人参は千切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- 4 鍋にAを入れて中火にかけ、ふつふつとしてきたら②と③を入れ、汁気が少なくなるまで中火で煮る。
- 5 ④にすりごまと①を加え、火を少し強め、混ぜながら水分をとばす。



## POINT

和食の定番「ひじき煮」を、牛乳とごまを使い香ばしく煮ました。牛乳が苦手な方でも食べやすく、カルシウムや食物繊維が摂取できるレシピです。

今日の  
ヘルスマイト  
さん

(一人分)

エネルギー  
**111** kcal  
塩分  
**0.5** g

問合先 保健センター (☎ 75 - 6471)