

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

032

TODAY'S MENU

鶏のさっぱり煮

ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

鶏手羽元	8本	酢	90mL	} (A)
しょうが	1かけ	しょうゆ	大さじ3	
にんにく	1/2かけ	砂糖	大さじ3	
ブロッコリー	適量	水	150mL	
レタス	適量			
ミニトマト	適量			

HOW TO MAKE
作り方

- 1 手羽元の水気を拭き取る。添え用のブロッコリーは軽く茹でる。
- 2 しょうがは皮付きのまま薄切りにし、にんにくは包丁の腹でつぶす。
- 3 鍋にAと②を入れ、煮立たせる。
- 4 煮立ったら手羽元を入れ、落とし蓋をして弱火で15分程度煮て、上下を入れ替えて、煮汁が1/2～1/3になるまで煮る。
- 5 ブロッコリー、レタス、ミニトマトを添えて器に盛る。

POINT

お酢を使うことで、鶏肉が柔らかく、食べやすくなります。

また、加熱により和らいだ酸味が料理のアクセントになり、ごはんがすすむ一品ですよ。

今月の
ヘルスマイト
さん

(一人分)

エネルギー
312^kcal
塩分
2.6g

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

033

TODAY'S MENU

ベーコンときのこの卵炒め

ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

ベーコン	2枚	サラダ油	小さじ1	} A
エリンギ	中1本	バター	5g	
しめじ	1/2株	しょうゆ	小さじ1	
ほうれん草	1/2袋	こしょう	少々	
卵	1個			

HOW TO MAKE
作り方



- 1 ベーコンは1cm幅に切る。エリンギは長さを半分にし、短冊切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。ほうれん草の根元を丁寧に洗い、さっとゆでて3cmの長さに切る。
- 2 フライパンが温まったら油をひき、中火で溶き卵を流し入れる。柔らかめの炒り卵を作り、取り出しておく。
- 3 フライパンにバターを熱し、①を炒めてAで味付けする。2の炒り卵を戻し入れ、軽く混ぜ合わせる。

POINT

★いつもの炒め料理に卵を加えて、しっかりとたんぱく質を摂りましょう。卵の黄色が春らしく、食卓が華やきます。ふんわりと仕上げのために、先に炒り卵を作ってとり出し、最後に戻し入れましょう。

今月の
ヘルスマイト
さん

エネルギー
130^kcal
塩分
0.7g

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



034

TODAY'S MENU

ちりめんじゃことフキのご飯

ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

米	1合	ちりめんじゃこ	20g
酒	大さじ1	フキ	1本
白醤油	大さじ1/2	三つ葉	2本
昆布	5cm角	塩 (フキの板摺用)	少々
水	適量		

HOW TO MAKE
作り方



- 1 米を研ぎ水に30分浸し、ザルにあげておく。
- 2 ポイントを参考にフキを処理し、縦を半分に、長さを3cmに切る。
- 3 米を炊飯器に入れ、白醤油と酒で調味し、1合の目盛まで水を入れる。昆布をのせて炊く。

POINT

★ふきの美味しい季節です。生のふきは塩をこすりつけ(板ずり)、たっぷりの湯で3-5分茹でましょう。冷水にとり皮と筋をむきます。保存する場合は水につけたまま冷蔵しましょう。

- 4 炊けたら昆布を取り出し、じゃことフキを上に乗せて蒸らす。
- 5 茶わんに盛り、三つ葉を散らす。



今月の
ヘルスマイト
さん

エネルギー
292kcal
塩分
0.9g

問合せ 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



035

TODAY'S MENU

オイルサーディンのチーズ焼き

ingredients

材料 (2人分) ※分量は目安です

オイルサーディン	1缶 (70g)
ズッキーニ	1/2本 (100g)
ミニトマト	5個 (100g)
ピザ用チーズ	80g
パセリ	大さじ1
コショウ	少々

エネルギー
283kcal
塩分
1.4g
(一人分)

HOW TO MAKE
作り方

- 1 ズッキーニは5mm厚の輪切りに、ミニトマトは半分に切る。
- 2 フライパン (20cm位) にオイルサーディン缶のオイル部分を入れ、ズッキーニを並べた後、オイルサーディン、ミニトマトをのせる。
- 3 ②の上に、チーズを広げてパセリを散らす。

POINT

★オイルサーディンは、いわしの頭と内臓を取り除き、油で煮たものです。保存がきくので、おつまみにしたり、パスタに絡めて食べるのもおすすめです。いわしに含まれるDHAやEPAには血液をさらさらにする効果があるといわれています。

- 4 蓋をして、中火で8~10分焼く。



今月の
ヘルスマイト
さん

問合せ 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

036

TODAY'S MENU

豆乳ムース

ingredients

材料 (作りやすい分量) ※分量は目安です

無調整豆乳	250ml
生クリーム	50ml
砂糖	大さじ5
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
季節の果物	適量

エネルギー
131 kcal
塩分
0.1 g
(1/4個当たり)

HOW TO MAKE
作り方

- 1 直径 20 cm くらいのボウルに水を入れ、ゼラチンをふり入れてふやかす。
- 2 生クリームを別のボウルで 8 分立てくらいに泡立てる。
- 3 鍋に豆乳と砂糖を入れて火にかける。砂糖が溶けて鍋のまわりがふつふつしてきたら火を止めて、①のボウルに注ぎゼラチンを溶かす。ボウルごと氷水に浮かべ混ぜながら冷やしていく。

POINT

★豆乳には、大豆イソフラボンや、抗酸化作用のあるサポニンが含まれており、日頃から意識して摂りたい食品の一つです。豆乳ムースは、大き目の容器に作って取り分けると、作りやすく、量の調節もしやすいですよ。



今月の
ヘルスマイト
さん

- 4 とろみがついてきたら、②の生クリームを加えて良く混ぜ合わせる。容器に移して冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 季節のフルーツを添えていただく。

問合せ 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

037

TODAY'S MENU

あさりいろいろな 野菜のクラムチャウダー

材料 (2 人分) ※分量は目安です

あさり水煮缶	小1缶	茹でブロッコリー	60g
じゃがいも	1/2 個	牛乳	250ml
玉ねぎ	1/4 個	バター	10g
にんじん	2 cm	小麦粉	大さじ1
ベーコン	小2枚	固形コンソメ	1/2 個
		塩、こしょう	少量

HOW TO MAKE
作り方

- 1 あさりの水煮缶は身と汁に分け、汁は水と合わせて 1 カップにする。
- 2 じゃがいも、にんじんはいちよう切りに、玉ねぎ、ベーコンは 5 mm 幅に切る。
- 3 鍋にバターを溶かし、A を炒める。色が透き通ってきたら、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでよく炒める。
- 4 ①の水 1 カップとあさりの身を加え、弱火でやわらかくなるまで煮込む。



POINT

★あさりには、鉄や、造血作用のあるビタミン B12 が豊富に含まれており、昔から「貧血予防にはあさり」といわれてきました。肌寒くなってきたこの季節に、体を温めつつ、不足しがちな栄養素を補えるレシピです。牛乳を豆乳に変えても美味しいですよ。



今月の
ヘルスマイト
さん

- 5 具材が柔らかくなったら固形コンソメ、牛乳を加えて、一煮立ちさせる。
- 6 塩、こしょうで味をととのえ、彩りに茹でブロッコリーを添える。

エネルギー
273 kcal
塩分
1.3 g

問合せ 保健センター (☎ 75 - 6471)