

管理栄養士作成

健康ハート



Recipe



栄養素(1人分)

エネルギー:519kcal 炭水化物:74.7g 脂質:14.7g たんぱく質:26g 食物繊維10.2g 食塩相当量:2.0g

●たっぷり野菜のそば

●キウイ



Recipe

●たっぷり野菜のそば



エネルギー:363kcal 炭水化物:56.6g 脂質:8.2g
たんぱく質:18g 食物繊維:7.8g 食塩相当量:1.4g

【材料】2人分

- ・そば(干) 120g
- ・おくら 4本 (40g)
- ・ミニトマト 4個 (80g)
- ・なす 40g
- ・ささみ 60g
- ・パプリカ(黄) 40g
- ・オリーブオイル 小さじ4 (16g)
- ・だし(顆粒だし1gに水 200mlを使用)
(ささみをゆでただしの残りを 160ml 残しておく)
- 醤油 小さじ3 (18g)
- みりん 小さじ1と1/3 (8g)
- ・しょうがチューブ 6g
- ・みょうが 1個 (20g)
- ・ねぎ 6g

【作り方】

1. だしてささみをゆでる。残っただしはそばつゆに残しておく。ゆでたささみは手でほぐしておく。
2. オクラはがくを取り、板ずりしておく。
3. パプリカとなすは写真のように細切りにする。
4. フライパンを温め、オリーブオイルを入れ、おくら、ミニトマト、パプリカ、なすを色がつくまで焼く。
5. 鍋にお湯を沸かし、沸騰したらそばを表記時間通りにゆでる。流水で洗い、水気を切る。
6. 残しておいただしと●を混ぜあわせておく。
7. 皿にそばを盛りその上におくら、ミニトマト、パプリカ、みょうが、ささみを上から載せたら完成。

●えびのごまマヨ和え



エネルギー:93kcal 炭水化物:14.9g 脂質:6.3g
たんぱく質:6.9g 食物繊維:1.0g 食塩相当量:0.6g

【材料】2人分

- ・えび 60g
- ・いんげん 40g
- マヨネーズ 小さじ3 (12g)
- 醤油 小さじ1/3 (2g)
- 砂糖 1g
- 胡麻 小さじ2 (6g)

【作り方】

1. 鍋にお湯を沸かす。いんげんはへたをとり沸騰したお湯で2分ほど茹で3cmの大きさに切る。
2. えびもいんげん同様に沸騰したお湯で3分ほど茹でる。
3. ボウルにえび、いんげんをいれ●と、混ぜ合わせて完成。