

かんたん健康レシピ！

油を使わない！

かぼちゃの豚肉巻さっぱり炒め

■材料(2人分)

- 豚ロース薄切り肉・・・・・・・・4枚(70g)
 - かぼちゃ・・・・・・・・40g(7mm幅のくし切りを4枚)
 - 黒コショウ・・・・・・・・少々
 - 片栗粉・・・・・・・・少々
 - たまねぎ・・・・・・・・1/4個(1cmくし切り)
 - にんにくすりおろし・・・・・・・・小さじ1/3
 - しょうがすりおろし・・・・・・・・小さじ1/3
 - 白髪ねぎ・・・・・・・・適量
- A {
味付きもずく酢・・・・・・・・1パック
片栗粉・・・・・・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1



■作り方

1. にんにく、しょうが、黒こしょう少々を豚肉に加えもみこむ。
2. 耐熱皿にかぼちゃ、たまねぎくし切りをのせ、ラップをしレンジで1分半(600w)加熱する。
3. 2のかぼちゃに1の豚肉を巻きつけ、片栗粉をうすくまぶす。
4. フライパンを弱めの中火にかけ、クッキングシートをしき、2をのせ炒める。
5. 豚肉に火が入ったら、クッキングシートをはずし、よく混ぜたAとたまねぎをいれ、照りととろみがつくまで絡める。

※塩気が足りない場合は、ここで加える。

<1人分> エネルギー：123kcal たんぱく質：7.1g 脂質：6.8g 塩分：1.1g

《使用器具》

すりおろし器、耐熱皿、ラップ、キッチンペーパー、菜箸、フライパン、コンロ、クッキングシート(お菓子作りのときに使うもの)、バット2、混ぜ合わせた調味料をいれる容器、スプーン、包丁、まないた、ふきん、電子レンジ

鮭のふわふわ団子山わさびあんかけ

■材料(2人分)

- 生鮭切り身・・・・・・・・・・1/2切れ(約50g)皮と骨をのぞいたもの
えのきだけ・・・・・・・・・・1/3袋(50g)
はんぺん(大判)・・・・・・・・1/2袋(50g)
長ネギ・・・・・・・・・・5cm
酒・・・・・・・・・・大さじ1
A { めんつゆ(2倍濃縮タイプ)・・大さじ1
水・・・・・・・・・・150ml
ゴマ油・・・・・・・・・・少々
白いりごま・・・・・・・・・・適量
水溶き片栗粉・・・・・・・・片栗粉大さじ1/2、水大さじ1/2
山わさびのすりおろし・・・・・・・・小さじ1 1/2
三つ葉

■作り方

1. えのきは根元を切り、長さ3cmに切る。鮭は1cm角に切る。
2. ボールにたねの材料を入れ、手でよく練り混ぜる。8等分にしてボール状にまとめ、耐熱皿にのせる。ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで2分45秒ほど加熱し器に盛る。
3. 鍋に水とめんつゆ、ゴマ油を入れて火にかける。ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を混ぜてから回し入れ、手早く混ぜてとろみをつけ山わさびを加える。
4. 2にかけ、白ごまをふり三つ葉を添える。

<1人分> エネルギー：90kcal たんぱく質：9.3g 脂質：1.7g 塩分：0.7g

《使用器具》

すりおろし器、耐熱皿、ラップ、キッチンペーパー、菜箸、フライパン、コンロ、バット2、混ぜ合わせた調味料をいれる容器、スプーン、包丁、まないた、ふきん、小鍋、ボウル(ガラスがあれば)、電子レンジ

ホタテとミディトマトの和風ジェノベーゼ和え

■材料

- ホタテ貝柱・・・・・・・・・・3個（半分に切る）
- ミディトマト・・・・・・・・・・2個（4等分にする）
- バジルの葉・・・・・・・・・・8g
- マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ1
- すりごま・・・・・・・・・・大さじ1
- 黒コショウ・・・・・・・・・・少々

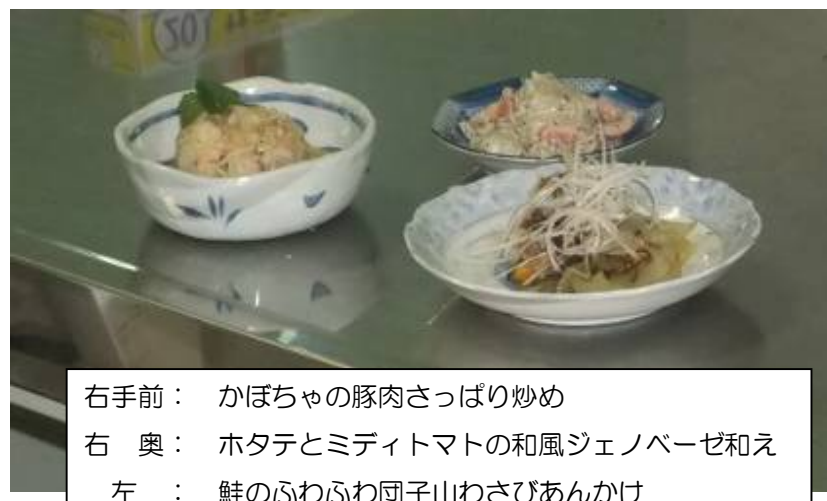
■作り方

1. バジルを細かく包丁で刻みボウルにいれ、マヨネーズ、すりごまを加え混ぜる。
2. トマト、ほたてを加え和え黒コショウで味を調整器に盛る。

<1人分> エネルギー：128kcal たんぱく質：11.5g 脂質：6.7g 塩分0.7g

《使用器具》

小さ目のボウル（ガラスがあれば）、ラップ、キッチンペーパー、菜箸、バット2、混ぜ合わせた調味料をいれる容器、スプーン、包丁、まないた、ふきん



右手前： かぼちゃの豚肉さっぱり炒め
右 奥： ホタテとミディトマトの和風ジェノベーゼ和え
左： 鮭のふわふわ団子山わさびあんかけ