



おうちでヘルシークッキング⑰

鉄 1.8mg

酸素を体中に
運ぶ(貧血を防ぐ)

あさり

1人分は



エネルギー：381Kcal



食塩相当量：1.9g



魚介と野菜の旨味がたっぷり♪

簡単パエリア

【材料(2人分)】

米	1カップ	オリーブ油	小さじ1
えび(殻付き)	中2尾	合わせ調味料	
あさり(殻付き)	30g	パエリア用調味料	適宜
にんにく	小1/2片	水	1カップ
玉ねぎ	小1/2個	塩	小さじ1/6
ミニトマト	2個	こしょう	少々
さやいんげん	2本	チキンコンソメ	1/2個
黄パプリカ	1/8個	レモン(くし形切り)	適宜

【作り方】

1. 米は洗ってざるにあげ、水気をよく切る。
2. えびは背わたを取り、足はキッチンばさみで切りそろえ、あさは塩水(3%程度)で砂抜きし、殻を丁寧に洗う。
3. にんにく、玉ねぎは粗みじん切りにする。
4. ミニトマト、さやいんげんは半分に切り、黄パプリカは種を取り2cm位の角切りにする。
5. フライパンを熱しオリーブ油を入れえびの片面を焼く。返したら、あさを加え、蓋をして蒸し焼きにする。あさりの口が開いたら、えびと共に取り出す。
6. 5のフライパンに3を入れて炒め、玉ねぎが透き通ったら、1の米を入れてさらに炒め、米が十分に熱くなったらAを加えて混ぜ、表面を平らにし、さやいんげん、黄パプリカ、ミニトマトを並べ、沸騰させる。1分位したら弱火にし、蓋をして炊く。(約20分)
7. 炊きあがったら5を並べ、蓋をして蒸らす。(約3分)
8. 器に盛り付け、レモンを添える。





ふんわり玉子が美味しい。

かき玉汁

ビタミンB2 0.14mg



エネルギーの生成を助け、粘膜を健康に保つ

卵



エネルギー：44kcal



食塩相当量：0.8g

【材料（2人分）】

卵	1個
水	1と3/4カップ
和風だしの素	小さじ1/4
A 塩	小さじ1/5
A 濃口醤油	小さじ1/5
B 片栗粉	小さじ1
B 水	大さじ1
かいわれ大根	1/2パック

【作り方】

1. 卵は溶きほぐす。かいわれ大根は根を切り落とし、長さ3cm位に切る。
2. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めてだしの素とAの調味料を加える。Bの水溶き片栗粉を流し入れてとろみをつける。
3. 2の汁に1の卵を菜箸を使って流し入れ、かいわれ大根を散らし、椀に盛る。

卵はよく溶いて少しずつ加えると、汁がにごらず、ふんわり仕上がるよ！





ビタミンA 828μg



目や皮膚の粘膜
を健康に保つ

にんじん



エネルギー：181kcal



食塩相当量：0.8g

すりおろし人参の
ドレッシングがアクセント◎

簡単サラダ

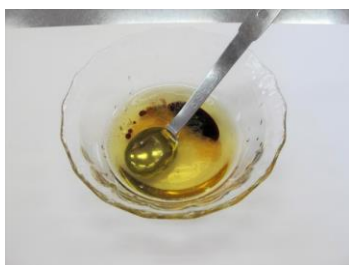
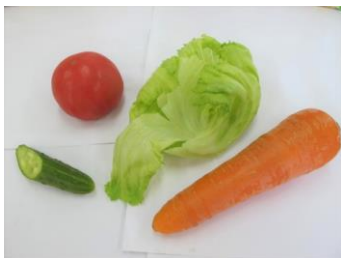
【材料（2人分）】

レタス 2枚
きゅうり ½本
トマト 2/3個

にんじんドレッシング
人参 1/3本
オリーブ油 大さじ2と1/2
濃口醤油 小さじ1/2
蜂蜜 小さじ1
酢 大さじ1と1/2
塩 小さじ1/5
胡椒 少々

【作り方】

1. レタスは適当な大きさにちぎり、きゅうりは斜め薄切りにしトマトは小さめのくし型に切る。
2. にんじんをすりおろし、他のドレッシングの材料と混ぜ合わせる。
3. 1を器に盛り合わせ、2のドレッシングを添える。





おうちで
ヘルシークッキング⑱

ビタミンB1 0.47mg



エネルギーの産生を助ける

豚肉

1人分は



エネルギー：304Kcal



食塩相当量：0.6g



ホクホクおさつに
タレがからみます♪

肉巻きおさつ

【材料（2人分）】

豚薄切り肉	120g	A	酢	小さじ1
さつまい	小1本(120g)		砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2		濃口醤油	小さじ1
サラダ油	小さじ1		みりん	小さじ1
			レタス	2枚

【作り方】

1. さつまいは豚肉の幅に合わせて切り、縦4等分に切る。耐熱ボールに入れてラップをして電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
2. 豚肉に片栗粉をまぶしてさつまいをのせて巻く。
3. フライパンに油を熱し、2を入れて転がしながら焼く。Aを加えて煮つめる。
4. 器に3を盛り、レタスを添える。





ビタミンC 46mg



コラーゲンの生成

鉄・カルシウムの
吸収促進

レモン、黄パプリカ



エネルギー：85kcal



食塩相当量：0.5g

温野菜サラダ

爽やかレモンドレッシングの
具たくさんサラダ★

【材料（2人分）】

かぼちゃ	60g	ドレッシング	
アスパラガス	小2本	レモン汁	大さじ1
ピーマン	1/2個	塩	小さじ1/6
黄パプリカ	1/3個	胡椒	少々
ミニトマト	4個	砂糖	少々
なす	小2個	レモンの皮(すりおろす)	少々
オリーブ油	大さじ2	オリーブ油	大さじ1/2

A

【作り方】

1. かぼちゃは適当な厚さの食べやすい大きさに、アスパラガスは3等分に、ピーマン・黄パプリカは1cm幅のくし型に切り、レンジで加熱する。(約5分)
2. なすは食べやすい大きさに切り、大さじ2のオリーブ油をまぶし、皿に並べラップをしてレンジで加熱する。(約2分)
3. それぞれの野菜を彩り良く盛り付け、Aを混ぜ合わせ、かける。



カルシウム 9mg



骨のもとになる

わかめ



エネルギー：9kcal



食塩相当量：0.7g



わかめとえのきのヘルシースープ ©

わかめスープ

【材料（2人分）】

わかめ(乾)	2g
えのき	1/2株
水	360ml
コンソメ(固形)	1/2個
塩・胡椒	少々

【作り方】

1. わかめは水で戻しておく。えのきは半分に切る。
2. 鍋に水、コンソメを入れて煮立ったら、1を入れ火を通す。
塩・胡椒で味を整える。

