

10月の健康ごはん



- ・焼き長芋の磯辺巻き
- ・レタスサラダのり風味
- ・おろし胡瓜そうめん
- ・パプリカのリングオムレツ

ミネラル豊富なのりやネバネバ成分を含み、消化を助け、滋養強壮効果のある長芋を使った、メニューで夏の疲れを癒しましょう！



麺に低脂肪、高たんぱくのささ身や野菜を添えてバランス良く！

おろし胡瓜そうめん

2人分

	胡瓜	1本
	鶏ささ身	2本
	そうめん	
A {	梅干し	1個
	みょうが	1個
	すり胡麻	大さじ1
B {	麺つゆ(2倍希釈)	大さじ1・1/2
	水	大さじ3



作り方

- ①沸騰したお湯に塩少々を加え、筋を取ったささ身をゆでて、火からおろし、鍋ごとラップして、あら熱がとれるまでそのままおく。
- ②きゅうりは、すりおろす。そうめんはゆでて、冷水にとり、水気をきる。
- ③梅干しは種を除き、包丁でたたく。みょうがは小口切りする。
- ④器にそうめん、おろし胡瓜、ほぐしたささ身、Aの薬味を盛りつけ、合わせたBをかける。

栄養量 1人当たり

エネルギー 275kcal / たんぱく質 15.4g / 脂質 3.4g / 炭水化物 44.2g
 カルシウム 87mg / 鉄 1.1mg / 食物繊維 2.9g / 塩分 2.0g

ビタミン豊富なパプリカを使ったヘルシーオムレツをどうぞ！

パプリカのリングオムレツ

材料 2人分

パプリカ(又はカラーピーマン)	1個
ひじき(乾燥)	1g
玉ねぎ	1/4個
合挽ミンチ肉	15g
油	適量
塩	少々
こしょう	少々
卵	大1個
さやいんげん	2本
粉チーズ	大さじ1・1/2
油	適量
レタス	適量
グリーンアスパラ	2本



作り方

- ①パプリカは1.5cm厚さの輪切りにする。ひじきは水に戻す。玉ねぎは1cm角切り、さやいんげんはゆでて、5mm幅に切る。グリーンアスパラはゆでる。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎを透き通るまで炒め、合挽ミンチ肉、ひじきを加え炒め、塩、こしょうをふり、冷ます。
- ③ボウルに卵を溶き、②と粉チーズ、さやいんげんを混ぜる。
- ④フライパンに油を敷き、パプリカを並べ、中に③を流し入れ、フタをして両面を焼く。
- ⑤器に盛り、レタス、食べやすく切ったアスパラを添える。

栄養量 一人当たり

エネルギー133kcal / たんぱく質 7.8g / 脂質 7.6g / 炭水化物 8.6g
カルシウム 93mg / 鉄 1.1mg / 食物繊維 2.1g / 塩分 0.4g

ミネラル豊富な磯の香りのサラダを手軽に！

レタスサラダのい風味

材料 2人分

レタス	60g
きゅうり	1/3本
A { 油	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
焼きのり	1/2枚



作り方

- ①レタスは一口大にちぎる。きゅうりは縦半分になり、斜め切りする。
- ②①にAを混ぜて、トッピングするのりを少量取り、残りのりを混ぜる。
- ③②を器に盛り、残しておいたのりをトッピングする。

栄養量 1人当たり

エネルギー 19kcal / たんぱく質 0.8g / 脂質 1.1g / 炭水化物 2.1g
カルシウム 20mg / 鉄 0.3mg / 食物繊維 0.8g / 塩分 0.2g

ネバネバ成分を含み消化の良い長芋をのりに包んで！

焼き長芋の磯辺巻き

材料 2人分

長芋	100g
油	適量
A {	
みりん	大さじ2/3
醤油	大さじ2/3
焼きのり	4/5枚



作り方

- ①長芋は、皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。
- ②のりは、1枚を5等分に切る。
- ③熱したフライパンに油を入れ、長芋の両面をこんがり焼き、Aのタレを加え手早くからめる。
- ④③をのりで巻き、好みて七味唐辛子をふる。

栄養量 1人当たり

エネルギー 68kcal / たんぱく質 2.1g / 脂質 1.2g / 炭水化物 11.7g
カルシウム 13mg / 鉄 0.4mg / 食物繊維 0.8g / 塩分 1.1g