

健康レシピ



・ヨーグルト味噌漬け

・小アジフライ / ささみののり唐揚げ

・ご飯

・しいたけとほうれん草の豆乳汁

のりや豆乳、ヨーグルトなどを料理に上手に活用しましょう。

いつもと変わったお料理で美味しく減塩も楽しめますよ。



サクッとジューシーなアジフライ、ヘルシーささみに海苔の香りがふんわり、素材の旨味が味わえます

小アジフライ、ささみののり唐揚げ

材料 (2人分)

・小あじ 1尾
塩コショウ 少々
小麦粉 適量
溶き卵 少々
パン粉 適量

④
・ささみ 30g
しょう油 小さじ1/4
料理酒 小さじ1/4
おろし生姜 1.5g
焼き海苔 1.5g
・ししとう 4本
・キャベツ 100g
・トマト 60g
揚げ油 適量



作り方

- ①開いたアジ半身に塩コショウをする。
- ②①に小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、パン粉を軽く押し付ける様につけ、軽くはたく。
- ③ささみを3等分にして④で下味をつける。ししとうは縦に切り目を入れる。
- ④海苔は丁度よい大きさに切り、③のささみに巻き全体に片栗粉をまぶす。
- ⑤②を170℃の油で揚げる。
- ⑥ししとうと④を180℃の油で揚げる。
- ⑦付け合わせと一緒に⑤、⑥を器に盛り付ける。

栄養量 (1人当たり)

エネルギー 242Kcal/ たんぱく質 18.2g/ 脂質 14.5g/ 炭水化物 9.3g
カルシウム 61mg/ 鉄 0.8mg/ 食物繊維 2.5g/ 食塩相当量 0.6g

豆乳でまろやかな優しい味わい

しいたけとほうれん草の豆乳汁

材料(2人分)

椎茸	2 枚
ほうれん草	60 g
豆乳	100 ml
水	200 ml
しょう油	小さじ2



作り方

- ①椎茸はスライス、ほうれん草は3cm長さにそれぞれ切る。
- ②お湯を沸かして、①をさっとくぐらせざるにあげる。
- ③すべての材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。

栄養量(1人当たり)

エネルギー 36Kcal/ たんぱく質 3.5g/ 脂質 1.2g/ 炭水化物 4.4g
カルシウム 21.2mg/ 鉄 1.3mg/ 食物繊維 2.1g/ 食塩相当量 0.8g

発酵食品で腸内環境を整えることで、免疫力もアップ

ヨーグルトみそ漬け

材料(4人分)

ナス	1 本
オクラ	4 本
みょうが	2 本
人参	1/6 本
きゅうり	1 本
ヨーグルト	30 g
味噌	10 g



作り方

- ①野菜の重量の2%の塩で野菜をもみ、10分くらい置く。
- ②①を水で洗い、水気をふき取る。
- ③ヨーグルト3に対して味噌1の割合で調味液を作る。
- ④③に②を4時間ほど漬け込み、食べやすい大きさに切る。

栄養量(1人当たり)

エネルギー 21kcal / たんぱく質 1.1g/ 脂質 0.7g/ 炭水化物 1.1g
カルシウム 21mg/ 鉄 0.13mg/ 食物繊維 2.1g/ 食塩相当量 0.8g