

庄内健康レシピ

～エネルギー控えめヘルシーレシピ～

サラダ巻き

材料	4人分
精白米	2合
すし酢	
酢	50ml
砂糖	10g
塩	4g
ツナ水煮缶	2缶
マヨネーズ	大さじ4
レタス	100g
かにかま	8本
焼きのり	4枚

- ①ご飯を炊く。
- ②すし酢の調味料を合わせる。(砂糖と塩が溶けるようによく混ぜておく。)
- ③ツナは汁をしっかりときり、マヨネーズと混ぜる。
- ④レタスは洗ってペーパーで水けをよくふき取る。1cm幅程度の細切りにする。
- ⑤カニカマはナイロンを取っておく。
- ⑥温かいご飯に②を3回位に分けて回しかけ、切るように混ぜる。
- ⑦巻きすの上に焼きのりを置き、のりの向こう側3cm残して、酢飯を平らに広げる。手前にツナ、カニカマ、レタスをのせロール状に巻いて形を整える。
- ⑧食べやすい厚さに切り分ける。

はまぐりのすまし汁

材料	4人分
はまぐり	12個
三つ葉	1～2本
水	4カップ
昆布	5cm 1枚
酒	大さじ1
塩	少々

- ①鍋に水と昆布を入れて30分程度浸しておく。
- ②はまぐりは、砂だして殻をよく洗う。
- ③三つ葉は根元を落として洗い、食べやすい長さに切る。
- ④①の鍋に、はまぐりと酒を入れて弱火にかける。沸騰したら昆布を取り出す。アクが出てきたら取る。はまぐりが開いたら味をみて、必要な時は塩を加える。(貝は、加熱しすぎると固くなるので注意)
- ⑤三つ葉を加えて火を消し、器に盛る。

うどんの酢味噌和え

材料	4人分
うどん	120g
生わかめ	32g
きゅうり	1本
酢味噌	
味噌	20g
砂糖	12g
酢	小さじ1

- ①うどんは、皮をむいて4cm長さの細切りにする。酢水(水2カップに酢小さじ1程度)に5分程度入れてアク抜きする。
- ②生わかめは洗って熱湯でサッと茹で、冷水にとる。水けを絞り食べやすい大きさに切る。
- ③きゅうりは板ずりして、水で洗う。ヘタを切り落とし、うどんの長さにそろえて細切りにする。
- ④酢味噌の調味料を合わせる。
- ⑤食材の水けをしっかりととり、④で和える。

いちごゼリー

材料	4人分
いちご	160g
レモン汁	小さじ2
はちみつ	20g
粉ゼラチン	3g
水	大さじ2
水	200ml
練乳	小さじ4

- ①いちごは、1/4等分に切り、レモン汁をまぶし、はちみつを絡めて30分程度おく。
- ②ゼラチンは水と混ぜて、ふやかしておく。
- ③器にいちごを入れる。
- ④鍋に水を入れて沸かし、火を止め、②を入れて溶かす。
- ⑤③に④を流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。練乳をかける。

1人分の栄養量

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
サラダ巻き	424	14.5	10.1	66.2	1.9
すまし汁	12	1.2	0.1	0.6	0.4
酢味噌和え	30	1.2	0.3	6.3	0.8
ゼリー	56	1.6	0.6	11.5	微量
合計	522	18.5	11.1	84.6	3.1

