

# 野菜たっぷり、体にっこり(´・`) 春を感じるヘルシーレシピ♪♪



## 献立名

- ✿ごはん(120g)
- ✿ひき肉の菜の花風蒸し
- ✿スナップエンドウの白和え
- ✿ひじきのサラダ
- ✿いちご炭酸ゼリー

## 栄養量

- エネルギー: 521kcal
- たんぱく質: 24.6g
- 脂質: 10.7g
- 炭水化物: 82.9g
- 塩分: 2.9g

# ひき肉の菜の花風蒸し



## ★栄養量★

エネルギー:160kcal、たんぱく質:13.4g、脂質:4.6g、炭水化物:15.9g、塩分:1.5g

## ★材料★(1人分)

・鶏ひき肉	50g	A	・かつおだし	50ml	B
・長ネギ	5g		・酒	大さじ1/4	
・しょうが	3g		・しょうゆ	小さじ1/2	
・塩こしょう	少々		・塩	小さじ1/8	
・ホールコーン	25g	C	・片栗粉	小さじ1/4	
・片栗粉	大さじ1/2		・水	小さじ1/2	
・キャベツ	50g				
・ブロッコリー	25g				
・にんじん	25g				

## ★作り方★

- ①Aの長ネギ、しょうがはみじん切りにしておく。キャベツは大きめにちぎり、ブロッコリーは小房に分ける。  
にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ②Aの材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。粘りが出てきたら、2等分にして丸める。
- ③ホールコーンの水気をキッチンペーパーでふきとり、片栗粉をまぶす。
- ④③のホールコーンを②の表面につける。
- ⑤蒸し器にキャベツを敷き、その上に④とブロッコリー、にんじんを並べる。
- ⑥中火で10分程度蒸す。
- ⑦鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったらCの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧蒸しあがった⑥を器に盛り付けて⑦をまわしかける。

肉団子の表面にコーンをつけて菜の花に見立てた春らしい1品です。油を使わないのでカロリーダウンでき、野菜と一緒に蒸すことで調理の手間も省けます☆コンソメを使用して、洋風にしてもおいしくいただけます♪

# スナップエンドウの白和え



## ★栄養量★

エネルギー:91kcal、たんぱく質:4.4g、脂質:4.1g、炭水化物:10.8g、塩分:0.5g

## ★材料★(1人分)

・スナップエンドウ	30g	・すり白ごま	小さじ1	A
・糸こんにゃく	30g	・塩	0.5g	
・絹豆腐	50g	・砂糖	小さじ1	

## ★作り方★

- ①絹豆腐はキッチンペーパーに包み重石をして、水切りをする。
- ②スナップエンドウはすじを除き、塩(分量外)を加えたお湯で下茹でしたあと、斜め半分に切る。  
糸こんにゃくはスナップエンドウの長さにそろえて切り、下茹でする。
- ③ボウルに①の絹豆腐を入れ、ヘラでつぶしてペースト状にする。そこに調味料A、②のスナップエンドウと糸こんにゃくを加えて和える。

春野菜のスナップエンドウの白和えです。糸こんにゃくを入れてヘルシーにボリュームアップ！満腹感を得られる1品です。

# ひじきのサラダ



## ★栄養量★

エネルギー: 40kcal、たんぱく質: 3.0g、脂質: 1.6g、炭水化物: 5.3g、塩分: 0.9g

## ★材料★(1人分)

・ほしひじき	4g	・レタス	1枚
・たけのこ水煮	10g	・トマト	15g
・こいくちしょうゆ	2g	・ノンオイルドレッシング	15ml
・ロースハム	10g		
・きゅうり	10g		

## ★作り方★

- ①ロースハム、きゅうりを千切りにする。トマトはくし切りにする。レタスは食べやすい大きさに切り分け水気をきっておく。
- ②たけのこは下茹でをしてから千切りにする。
- ③ひじきは柔らかく水で戻して水気を切る。②のたけのこに合わせて、こいくちしょうゆで下味を付けておく。
- ④③にロースハム、きゅうりを混ぜ合わせる。
- ⑤皿にレタスを敷き、④を盛りつけ、トマトを添える。食べる直前にノンオイルドレッシングを回しかけ、全体をよく混ぜる。

普段は煮物にするひじきも今日はサラダに大変身♪旬のたけのこのしゃきしゃき感が際立ったおしゃれな1品です。

# いちご炭酸ゼリー



## ★栄養量★

エネルギー: 28kcal、たんぱく質: 0.8g、脂質: 0g、炭水化物: 6.4g、塩分: 0.0g

## ★材料★(1人分)

・いちご	2個	・0kcal サイダー	38ml
・ゼラチン(粉)	0.6g	・ミント	1枚
・水	3.8ml		

## ★作り方★

- ①いちごは2cm角程度の角切りにする
- ②水にゼラチンを入れ、ふやかしておく
- ③鍋に0kcalサイダーと②を入れ、火にかけ、沸騰直前に火を止める。
- ④容器に③を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤器にいちごと冷やし固めた炭酸ゼリーを盛りつけ、ミントを添える。

0kcalサイダーを使ったゼリーです。砂糖を使用しなくてもおいしく食べられるデザートです。甘酸っぱいいちごと一緒にどうぞ★