

# 健康チャンネル 5月編 ①彩りちらし

## 材料 (2人分)

きゅうり	1本(80g)	
6Pチーズ	4個(80g)	
ゆで卵	1個	
パプリカ(赤)	1/4個(40g)	
ご飯	600g	
スキムミルク	小さじ4	
A	砂糖	大さじ1・1/2
	塩	小さじ1
	酢	大さじ4

## 作り方

- ① Aを混ぜ、合わせ酢を作っておく。
- ② きゅうりは小口切りにし、チーズは1cm角に切る。
- ③ ゆで卵は乱切りにする。パプリカは種を取り、すりおろす。残った皮は包丁で細かく切る。
- ④ ボウルに温かいご飯を入れ、スキムミルク・パプリカと①を混ぜ冷ます。
- ⑤ ④に②を混ぜ、ゆで卵を散らす。



【1人分エネルギー373kcal 食塩相当量2.1g】

# 健康チャンネル 5月編 ②凍り豆腐のチーズin照り焼き

## 材料 (8個分)

凍豆腐	4枚
スライスチーズ	2枚
大葉	4枚
豚もも肉	8枚
小麦粉	適量
サラダ油	適宜
細ねぎ	少量
だし汁	1/2カップ

A	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ1



## 作り方

- ① 凍り豆腐はぬるま湯につけて戻し、ぎゅっと絞って水気をきり、縦半分に切る。
- ② スライスチーズ（溶けないタイプ）2枚重ね、8等分に切っておく。青じそも半分に切っておく。
- ③ 凍り豆腐を切り離さないように、包丁で切り目を入れ、青じそとチーズを挟む。
- ④ ③を豚肉で巻いて、茶こしを使って全体に薄く小麦粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油をひき、肉の巻き目を下にして重ならないように並べ、ふたをして中火で両面こんがり焼く。
- ⑥ まんべんなく焼き色がついたらAを鍋肌から回しかけ、2～3度返しながらかき汁がなくなるまで煮詰める。
- ⑦ 切り口を見せるように半分に切り、お皿に盛り付け、みじん切りのねぎをパラッとかける。

【1人分エネルギー272kcal 食塩相当量1.8g】

# 健康チャンネル 5月編 ③鮭竜田の甘酢ソース

## 材料 (4人分)

生鮭	4切れ	
しょうゆ	大さじ1/2	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
玉ねぎ	1/6個(30g)	
赤パプリカ	1/8個(20g)	
きゅうり	1/3本(30g)	
ブロッコリー	100g	
ごま油	小さじ1	
A	水	80ml
	酢	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
B	おろし生姜	小さじ1/3
	片栗粉	大さじ1/2
	水	大さじ1

## 作り方

- ① 玉ねぎ、赤パプリカ、きゅうりは粗いみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けゆでる。生鮭は一口サイズに切り、しょうゆをもみこんで10分おいたら、片栗粉をまぶして170~180°Cの揚げ油でからりと揚げる。
- ② フライパンにごま油を熱し中火にかけ、玉ねぎ、赤ピーマンを入れて玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ③ ②にAを加えて一煮立ちしたら、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、きゅうりも加える。
- ④ 器に鮭竜田を盛り付けブロッコリーを添えて、③をかける。



【1人分エネルギー255kcal 食塩相当量1.1g】

# 健康チャンネル 5月編 ④和風ラタトゥイユ

## 材料 (4人分)

トマト	1個(150g)
赤パプリカ	1/2個(75g)
ピーマン	1個(30g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
なす	2本(120g)
A	水 300ml
	塩 小さじ1/6
にんにくのみじん切り	1/2かけ
しょうがのみじん切り	1かけ
オリーブ油	大さじ1
B	塩 小さじ1/4
	ロリエ 1枚
しょうゆ	小さじ1
塩	少量

## 作り方

- ① トマトはへたを除いて1.5cm角に切る。ほかの野菜も同じくらいの大きさに切る。なすはAの塩水に10分つけ、水気をふく。
- ② 厚手のなべにオリーブ油を中火で熱し、玉ねぎをサッと炒める。ふたをしてしんなりとなるまで蒸しながら炒める。
- ③ にんにくとしょうが、なすを順に入れてよく炒め、パプリカ、ピーマンを加えて炒める。トマトとBを入れて混ぜ、煮立ったらふたをして弱火にして、途中で一度混ぜ、10分ほど煮る。
- ④ しょうゆと塩で味をととのえる。



【1人分エネルギー59kcal 食塩相当量1.0g】

# 健康チャンネル 5月編 ⑤なすソーメン

## 材料 (4人分)

なす	4本	
片栗粉	適量	
みょうが	少々	
かつおぶし	少々	
A	しょうゆ	大さじ2
	酢	大さじ2
	ごま油	大さじ2
	砂糖	小さじ2



## 作り方

- ① なすは皮をむき、3~4cm、1cm角ぐらいの拍子切りにし、水につけてあくを抜く。
- ② なすの水を切り、片栗粉をまぶす。
- ③ 大きめの鍋に湯を沸かし、煮立っているところに②のなすを入れてゆで、冷水にとり水気を切り、器に盛る。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせ③にかける。千切りにしたみょうが、かつおぶしをかける。

【1人分エネルギー22kcal 食塩相当量0.8g】

# 健康チャンネル 5月編 ⑥冷や汁

## 材料 (4人分)

トマト	1/2個(80g)
きゅうり	1/2本(40g)
オクラ	2～3本(25g)
ツナ缶	40g
みょうが	1個(12g)
だし汁	520mℓ
	(冷蔵庫で冷やしておく)
みそ	大さじ1・1/2



## 作り方

- ① トマトはさいの目切にし、きゅうりは小口切り、みょうがは輪切りにして水にさらす。
- ② オクラは塩もみし、茹でる。
- ③ 茹で上がったら冷水でさます。水気を取り、輪切りにする。
- ④ だし汁に味噌を溶かす。
- ⑤ 器にきゅうり、オクラ、トマト、ツナを盛り、④を注ぐ。
- ⑥ 最後にみょうがを天盛りする

【1人分エネルギー50kcal 食塩相当量0.5g】