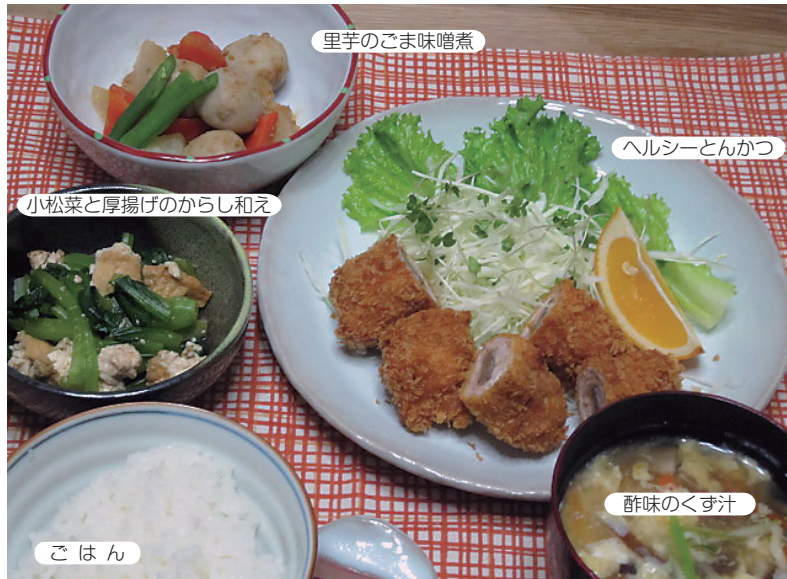


## ☆ からだにいいヘルシーレシピ ☆



[1人当たり]					
エネルギー	717kcal	たんぱく質	34.3g	脂質	20.6g
カルシウム	257mg	カリウム	1428mg	食塩相当量	3.4g

### 健康コラム⑬ ~安全においしく食べるための大切な情報源~

#### 食品を選ぶ時に、食品表示を参考にしましょう。

食品を買う時に、「どこで作られたのか?」「何からできているのか?」「栄養成分表示」などの大切な情報が記載されています。例えば、「栄養成分表示」を見ることで、この商品でどのくらいカロリーを摂るのかなど、自分の食べる摂取量が把握できます。食品を選んで買うことは、自己管理につながります。

また、「消費期限」や「賞味期限」の記載されている食品があります。

♪消費期限とは? 書かれている年月日までは、「安全に食べられる期限」です。主に、傷みややすい食品です。

♪賞味期限とは? 書かれている年月日までは、「品質が保たれ、おいしく食べられる期限」です。

★この期限を過ぎたからといって、すぐに食べられなくなるわけではありません。保存や調理を上手に行って、ムダな廃棄を少なくしましょう。

◆ごはん 精白米 140g

◆ヘルシーとんかつ

材料は2人分

大きじ=15ml 小じ=5ml

#### 【材 料】

豚肉(もも薄切り)	140g	だし汁	50g	[添え野菜]	
板こんにゃく	30g	しょうゆ(濃)	小じ1	レタス	30g
卵白(溶く)	40g	みりん	小じ1	せん切りキャベツ	30g
小麦粉	大きじ2	赤唐辛子	1本	ブロッコリースプラウト	6g
パン粉(極細)	大きじ8	揚げ油	適宜	レモン	1/3個

#### 【作り方】

- ① こんにゃくの両面に斜めに細かく切り目を入れる。裏返して表と交差する方向に切り蛇腹状にする。フライパンで両面2~3分焼き、水分を飛ばす。長い方を4等分、短い方を8等分に切る。
- ② 鍋にこんにゃくと調味料④を入れて中火で5~6分間煮、火を止めて冷ます。(赤唐辛子は後で取り除く)「煮て、冷ます」を2~3回繰り返す。水分をきり、小麦粉をまぶしておく。
- ③ 豚肉は人数分に分け、小さければ重ねて縦に並べ、軽く小麦粉を振り、こんにゃくをのせて巻く。
- ④ ③に小麦粉を薄くまぶしてはたき、卵白をはけでぬる。さらにパン粉を薄くまぶしてはたく。170℃の揚げ油でこれを1分間揚げ、紙タオルにとって油をきる。
- ⑤ レタスは、大きめに手でちぎる。キャベツはせん切りにしブロッコリースプラウトは根元を切り、洗い、水気をきる。レモンは串切りにする。
- ⑥ 器にレタスを敷き、せん切りキャベツとスプラウトを盛り、カツを盛る。レモンを飾る。

◆里芋のごま味噌煮

#### 【材 料】

里芋	80g	人参	40g	大根	40g
さやいんげん	20g	だし汁	100ml		
⑤ 砂糖	大きじ2/3	白すりごま	大きじ2/3	みそ	大きじ1
				みりん	大きじ1

#### 【作り方】

- ① 里芋はさつと茹でて外皮をむき、大きいものは2等分に切り、鍋にお湯を沸騰させ、里芋を入れて湯でこぼす。人参は皮をむき、乱切りにする。大根も同様にする。さやいんげんはさつと茹でて冷水に取り、2等分に切る。
- ② 鍋にだし汁と人参・大根を入れて煮る。柔らかくなれば里芋を加えて、調味料⑤で調味して煮る。煮汁がなくなれば、器に盛る。

◆小松菜と厚揚げのからし和え

#### 【材 料】

小松菜	80g	厚揚げ(茹でて油抜きする)	40g
⑥ しょうゆ(濃)	小じ2	練りからし	小じ1/2
		酢	小じ2

#### 【作り方】

- ① 小松菜は茹でて冷水に取り、水気を絞り、3cm長さに切る。厚揚げは小さくちぎる。
- ② 小松菜と厚揚げを調味料⑥で和えて器に盛る。

◆酢味のくず汁

#### 【材 料】

卵(溶く)	40g	人参	20g	干椎茸	2g	玉ねぎ	60g
青ねぎ	6g	だし汁	320ml	《水溶き片栗粉(片栗粉 小じ2 + 水 大きじ1と1/3)》			
⑦ しょうゆ(淡)	小じ1/3	酢	小じ2	塩	小じ1/12		

#### 【作り方】

- ① 人参はせん切りにし、玉ねぎはスライスする。干椎茸は水に戻し、せん切りにする。青ねぎもせん切りにする。
- ② 鍋にだし汁と人参、玉ねぎ、干椎茸を加えて煮る。柔らかくなれば、調味料⑦で調味する。
- ③ ②に水溶き片栗粉を入れて、とろみをつけ、溶き卵を回し入れて、器に盛り、青ねぎを散らす。