

☆ からだにいいヘルシーレシピ ☆



[1人当たり]					
エネルギー	684kcal	たんぱく質	33.8g	脂質	23.8g
カルシウム	356mg	カリウム	776mg	食塩相当量	3.2g

健康コラム⑪ ~こころと体にいい食事を~

**食卓こそ家族のコミュニケーションの場です。
おいしく、楽しく食事をしましょう。**

一人で食べる「孤食」や、家族がそれぞれ別のものを食べる「個食」の増加が問題になっています。「孤食」では食欲もわかず、「個食」では好きなものばかり食べ、栄養の偏りも心配されます。とくに、子どもの「孤食」は、長じて「欠食」を招く要因の一つです。私たちにとって食卓を囲みながら家族や仲間とコミュニケーションをとることこそ、最大のごちそうです。



◆ごはん 精白米 140g

材料は2人分
大きじ=15ml 小じ=5ml

◆タンドリーチキン

[材料]

鶏肉(1切れ60g) 2切れ	ヨーグルト 50g	カレー粉 小じ1
塩 小じ1/12	サラダ油 大きじ2/3	すりんにく 1かけ
こしょう 適宜	レモン汁 大きじ2/3	おろし生姜 適宜
	トマトケチャップ 大きじ1/2	

[作り方]

- 鶏肉は包丁の先で繊維を切り、塩・こしょうして、よく混ぜた漬け汁①に3時間〜一晩漬ける。
- 天板にクッキングシートを敷き、②の鶏肉を並べ、グリル200℃で12〜15分焼く。

◆ごまじゃこサラダ

[材料]

キャベツ 30g	しらす干し 10g	白ごま 大きじ1
きゅうり 30g	ミニトマト 2個	酢 大きじ1
人参 10g	レタス 20g	しょうゆ(淡) 大きじ2/3
		すりおろし玉ねぎ 20g

[作り方]

- キャベツ・きゅうり・人参はせん切りにし、混ぜ合わせる。
- フライパンにしらす干しを入れて、カリカリになるまで煎る。
- 器にレタスを敷き、①を盛り、上から②をふりかける。ミニトマトを添える。食べる直前に③を合わせたドレッシングをかける。

◆ごぼうと厚揚げのチーズ焼き

[材料]

土ごぼう 50g	卵 50g	ピザ用チーズ 30g
人参 20g	◎白みそ 大きじ1	きざみパセリ 適宜
厚揚げ 50g	みりん 大きじ1	
サラダ油 炒め用 小じ1	皿塗り用 小じ1/2	

[作り方]

- ごぼうは皮をこそいでさがきにし、水に放してアクを抜いて、水気をきっておく。
- 人参は皮をむき、せん切りにする。厚揚げは湯通しをして一口大のそぎ切りにする。
- フライパンに油を熱してごぼうと人参を炒め、しんなりしたら、厚揚げを加え◎を回しかける。
- 油を薄くひいた耐熱皿に③を入れ、チーズを散らし、190℃のオーブンで8〜10分焼く。仕上げにきざみパセリを散らす。

◆玉ねぎとわかめのスープ

[材料]

玉ねぎ 40g	ワカメ(乾) 1g	鶏がらスープの素 小じ2/3
オクラ 10g	水 320ml	しょうゆ(淡) 小じ2/3

[作り方]

- 玉ねぎは薄切り、オクラは輪切りにする。ワカメは水に戻して、水気を切る。
- 鍋に分量の水と玉ねぎを入れて火にかけ、柔らかくなれば鶏がらスープの素としょうゆで味付けをする。
- オクラとワカメを入れて、火を止める。