

ヘルスメイトのレシピ

生涯骨太！おすすめメニュー



サバ缶のハンバーグきのこあんかけ

サバの水煮缶は骨ごと食べられてカルシウム補給にぴったりです



調理時間20分

材料(2人分)

サバ水煮缶	1缶(190g)
豆腐(木綿)	150g
たまねぎ	1/4個
① 溶き卵	1/2個分
パン粉	大さじ2
粉山椒(またはこしょう)	少々
塩	少々
サラダ油	大さじ1/2
しめじ	50g
えのきたけ	50g
酒	大さじ1/2
しょうゆ	こさじ1
② 片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
青じそ	3枚
トマト	1/2個分

作り方

- ① サバ缶は缶と汁に分ける。たまねぎはみじん切りにする。豆腐はペーパーで包み、水切りしておく。
- ② ①の材料をボウルに入れて混ぜる。4つに分けて形を整える
- ③ フライパンに油を熱し②を入れ、弱めの中火で蓋をして、両面それぞれ3分焼く。
- ④ しめじとえのきたけは石づきを切り、しめじは小房に分ける。えのきたけは3等分に切る。
- ⑤ サバ缶の汁に水(分量外)を足して100mlにし、小鍋に入れる。酒と④を加え、蓋をして3~4分煮る。しょうゆで味をととのえて、混ぜ合わせた②を加える。焼きあがった③にかけ、青じそのせん切りとくし形に切ったトマトを添える。

1人分栄養価

エネルギー290kcal/たんぱく質24.1g/脂質15.5g/食塩相当量1.5g

カッテージチーズの白和え風サラダ

チーズでたんぱく質をプラス食べやすいヘルシーサラダ

調理時間10分

(ひじきを戻す時間を除く)



材料(2人分)

水菜	50g
パプリカ(赤)	1/4個
パプリカ(黄)	1/4個
長ひじき(乾燥)	8g
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々
カッテージチーズ	50g
① マヨネーズ	大さじ1
白すりごま	大さじ1

作り方

- ① 長ひじきはサッと洗い、かぶるくらいの水につけて20～30分置いて戻しておく。
- ② パプリカは種とワタを取り、横半分に切って、繊維切りにする。水菜は熱湯でゆで、水にとって冷まし、水気をしぼって3～4cmの長さに切る。
- ③ 戻したひじきの水気を切り、長いものがあれば、食べやすい長さに切る。
- ④ オリーブオイルを熱したフライパンでひじきを1分ほど炒め、パプリカを加えてさらに1分ほど炒めて塩を振り、バットなどに移して冷ます。
- ⑤ ボウルに①の材料を入れて混ぜ、水菜と④を加えて和える。

1人分栄養価

エネルギー23kcal/たんぱく質5.3g/脂質9.1g/食塩相当量0.3g

根菜とおからの味噌汁

野菜たっぷり！おからを加えて手軽に食物繊維が摂れます

調理時間15分



材料(2人分)

さつまいも	80g
ごぼう	20g
大根	30g
だし汁	300ml
おから	50g
みそ	大さじ1
青ねぎ	1本

作り方

- ① さつまいもは1cm厚さの半月切りにする。大根は短冊切りにする。ごぼうはさがきにする。さつまいもとごぼうはそれぞれ水につけて、水気を切る。
- ② 青ネギは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と①を入れ、蓋をして中火にかける。煮立ったら弱火にして、野菜に火を通す。
- ④ ③におからを加え1～2分煮て、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせて火を止める。器に盛り付け、青ねぎをちらす。

1人分栄養価

エネルギー110kcal/たんぱく質4g/脂質1.5g/食塩相当量1.2g

豆腐とヨーグルトの抹茶ティラミス風

乳酸菌で腸内環境を整えて免疫力アップ！

調理時間15分

(水切り時間と冷やす時間を除く)



作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、しばらく置いて水気を切る。プレーンヨーグルトはキッチンペーパーをしいたザルにあけ、水切りする。
- ② 砂糖と抹茶を泡立て器ですり混ぜ、生クリームを加えて、とろりとするまで混ぜる。
- ③ フードプロセッサーに①を入れ、②を加えて滑らかになるまで混ぜる。塩を加えて、味をととのえる。
- ④ 器の底にゆであずきを盛り付け、③の1/4量を流し、1cm角に切ったカステラをのせ、③の1/4量を盛り付ける。残りも同じように盛り付け、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- ⑤ 食べる直前に抹茶をふりかける。

1人分栄養価

エネルギー282kcal/たんぱく質5.1g/脂質11.1g/食塩相当量0.1g

材料(2人分)

豆腐(絹)	75g
プレーンヨーグルト	75g
砂糖	大さじ2/3
抹茶	大さじ1/4
生クリーム	大さじ2・1/2
塩	ひとつまみ
ゆであずき	50g
カステラ	30g
抹茶トッピング用)	適量