

なすの和風そぼろあんかけ麺



主食



主菜



副菜

応募者 ままん 様 からのヘルシーポイント

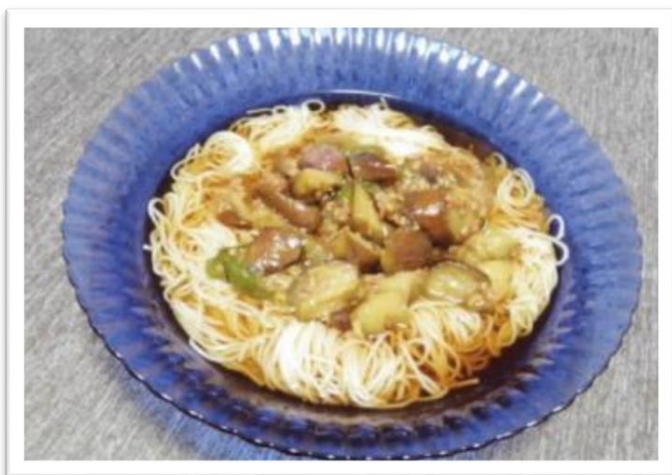
野菜の他にたんぱく質も摂取できるようにしました。あんかけにしたので、食欲のない時もすると食べられます。

様々な野菜で調理可能です。豚ひき肉は鶏ひき肉でもどうぞ。

トウバンジャン、辛みそ、一味（七味）を入れて、パンチの効いた味でも美味しいです。

1人分	493 kcal	たんぱく質 18.8 g	脂質 9.6 g	炭水化物 79.3 g	カルシウム 44 mg	食物繊維 1.9 g	鉄 1.9 mg	食塩相当量 6.3 g
-----	----------	-----------------	-------------	----------------	----------------	---------------	-------------	----------------

(つゆを含む)



◆材料 (2人分)

豚ひき肉	100 g	そうめん	180 g	酒	大さじ1
なす (中サイズ)	2本	めんつゆ	適量	みりん	大さじ1
ピーマン	1個	片栗粉	大さじ1/2	しょうゆ	大さじ1
長ネギ	適量 (お好みで)	水	大さじ1/2	顆粒和風だし	小さじ1/2
しょうが	適量 (お好みで)			水	100cc
ごま油	適量 (お好みで)				

栄養価は3倍
濃縮で計算

A

◆作り方

- 1 なす、ピーマンは小さめの乱切りにする。(食べやすい大きさであればOK)
- 2 長ネギ、しょうがはみじん切りにする。
- 3 フライパンにごま油を入れて熱し、豚ひき肉、長ネギ、しょうがを入れて炒める。
- 4 火が通ったらなすを入れて炒め、Aを入れて味をつける。水溶き片栗粉でとろみをつけたら器に入れて粗熱をとる。
- 5 冷たいめんつゆを好みの味に作る。
- 6 そうめんをゆでる。冷水で十分に水洗いして水切りをする。
- 7 器にそうめん、めんつゆを入れ、その上に④をのせて完成。

ままん様のヘルシーポイントにもあるように、たんぱく質も野菜もしっかり摂れるメニューとなっていますので、忙しい時にもぴったりの1品ですね。

また、夏に旬を迎えるナスですが、鮮やかな皮の色素にはナスニンという成分が含まれています。ナスニンはポリフェノールの1つで、抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に役立つと言われています。



まぜまぜサラスパ



応募者 大橋真理子 様 からのヘルシーポイント

栄養たっぷりのサバ缶と野菜をさっぱりドレッシングで食べる冷たいパスタです。食欲の無いときでもさっぱりしているので、意外と食べられると思います。サバ缶ではなく焼きサバをほぐしてのせてもよし、このドレッシングとサバの相性が良いのでどちらでも美味しく食べられます。野菜を切るのが面倒なら、市販のサラダ用のカット野菜を使っても大丈夫です。さっと茹でられるサラダ用パスタは素麺よりも短い時間で茹で上がるので暑い時の面倒な調理も短時間で済みます。

1人分	670 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 35 g	炭水化物 68.2 g	カルシウム 264 mg	食物繊維 7.7 g	鉄 2.7 mg	食塩相当量 3.6 g
-----	----------	-----------------	------------	----------------	-----------------	---------------	-------------	----------------



◆材料 (2人分)

サラダ用パスタ	1袋 (150g)	胡椒	少々
サバ缶	1缶 (大きいものであれば1/2缶)	ガーリックパウダー	少々
ミニトマト	8個	乾燥バジル	少々
大葉	4枚	乾燥パセリ	少々
オクラ	8本	手作りドレッシング	
オリーブオイル	小さじ2	・オリーブオイル	50cc
粉チーズ	小さじ2	・すし酢	50cc
		・ハチミツ	小さじ1/2
		・ゆず胡椒	小さじ1/2

◆作り方

- 1 オクラは分量外の塩で板ずりしておく。
- 2 ミニトマトは1個を1/4に切る。
- 3 大葉を千切りにする。お湯を沸かし、1のオクラをゆでて食べやすい大きさに切っておく。オクラをゆで終わったらそのお湯でサラダ用パスタをゆでる。(塩は袋の表記通りに入れる。)
- 4 ゆでたパスタを水にさらして水気を切り、1人分ずつお皿に盛る。オリーブオイル、粉チーズ、ガーリックパウダー、胡椒、乾燥バジル、乾燥パセリを混ぜておく。
- 5 サバ缶を開けて汁気を切り、ボウルに開けてほぐし、ミニトマト、オクラ、大葉を入れ、ドレッシングで和える。
- 6 ④のパスタに⑤を載せて完成。食べるときには全体をよく混ぜて食べる。

サバ缶は骨も丸ごと食べられるため、カルシウムを多く摂ることができます。さらに、DHAやEPAといった体の中では作ることができない脂肪酸も摂ることができます。

また、大澤様からのヘルシーポイントにもあるように、市販のカット野菜を活用することで時短にもつながりますし、調理が苦手な方にもおすすめです。



塩こうじおろしそば

応募者 こつぶ 様 からのヘルシーポイント

スーパーにあった塩こうじの栄養成分表示を見て、塩分が少ない方を選んでみました。
大根の辛いのが苦手な方は上の方を使うといいと思います。大根おろしでさっぱり食べられます。



1人分	340 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 2.7 g	炭水化物 58.2 g	カルシウム 66 mg	食物繊維 7.4 g	鉄 1.9 mg	食塩相当量 2.4 g
-----	----------	-----------------	-------------	----------------	----------------	---------------	-------------	----------------



◆材料 (2人分)

冷凍そば	1玉 (160g)	オクラ	30g
おろしだれ		もずく	20g
・大根	70g	鶏胸肉 (皮なし)	70g
・塩こうじ	10g	塩	少々
・めんつゆ (3倍濃縮)	12g	酒	5g

◆作り方

- 1 Aをよく混ぜておろしだれを作る。
※大根はよく洗って皮つきのまますりおろし、汁ごと全て使う。
- 2 オクラは分量外の塩で板ずりをしてゆで、食べやすい大きさに切る。
もずくはサッと洗って水気を切っておく。長いようであれば箸ですくえる程度の長さに切る。
鶏胸肉は耐熱容器に入れ、塩、酒を振りかけてラップをして電子レンジで約2分火が通るまで加熱する。粗熱が取れたら、食べやすいようにほぐす。
- 3 冷凍そばはレンジで解凍して器に盛る。
オクラ、もずく、鶏胸肉を盛り付ける。
- 4 食べる直前におろしだれをかける。

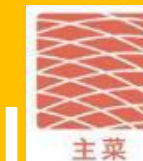


おろしだれは大根の汁ごと使用しているため、水に溶けやすい栄養素も逃さずしっかりと摂ることができますね。

もずくの表面のぬめりには、フコイダンという成分が含まれています。フコイダンは水溶性の食物繊維で、余分なコレステロールを体の外に出したり、血糖値が急激に上昇するのを抑えるなどの働きがあります。



冷やし塩レモンラーメン



応募者 匿名 様 からのヘルシーポイント

1品で主食・主菜・副菜がとれます。鰹節をそのまま使うことで、だしをとりながらラーメンの具として食べられます。塩小さじ1を塩こうじ小さじ2にするとさらにうま味がアップします。

1人分	473 kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量
		24.7 g	12.3 g	66.3 g	85 mg	7.5 g	2.0 mg	5.4 g

(つゆを含む)



◆材料 (2人分)

中華麺	2玉	塩	小さじ2	} つゆ
豚もも肉	80g	ごま油	小さじ1	
なす	1個	しょうゆ	小さじ2	
ピーマン	2個	水または氷	600ml	
米油	小さじ1/2	レモン汁	大さじ2	
卵	2個	鰹節	4g (2袋)	

◆作り方

- 1 塩、ごま油、しょうゆ、水または氷、レモン汁、鰹節を合わせてラーメンのつゆを作る。
- 2 ゆで卵を作る。
- 3 豚もも肉、なす、ピーマンは細切りにして米油で炒める。
- 4 ①に②~④を入れる。

鰹節をそのまま使うことで、だしをとる手間を省くことができ、時間がない時にも作りやすい1品です。また、つゆはだしとレモンの風味を効かせているため、減塩にもつながります。

米油は、オレイン酸やリノール酸などのいろいろな種類の脂肪酸が比較的バランスよく含まれているのが特徴です。



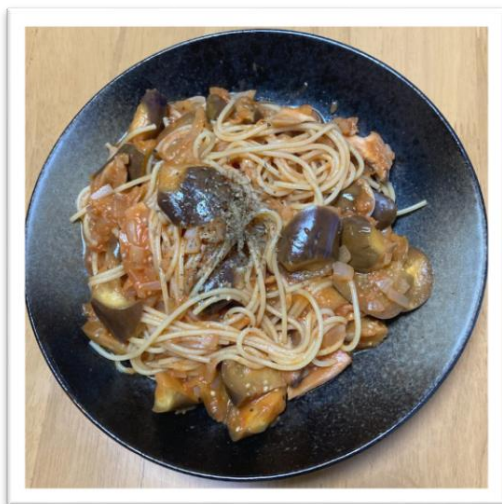
トマトジュースで簡単パスタ



応募者 匿名 様 からのヘルシーポイント

にんにくで十分に香りを出すため、にんにくの風味がたっぷりのパスタです。
また、野菜もしっかりとれるメニューになるようにしました。

1人分 **468** kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 7.4 g 炭水化物 88.7 g カルシウム 53 mg 食物繊維 9.9 g 鉄 2.2 mg 食塩相当量 1.4 g



◆材料 (2人分)

パスタ	2束	トマトジュース	300ml
なす	1本	バター	1個
玉ねぎ	1/2個	コンソメ	1個
エリンギ	1本	塩	ひとつまみ
にんにく	1かけ	こしょう	少々
サラダ油	小さじ1	パセリ	お好みで

◆作り方

- 1 鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰させる。この時、食塩は入れずにゆでる。
- 2 なすは乱切り、玉ねぎはみじん切り、エリンギは薄切りにしてから斜め半分に切る。(食べやすい大きさにあれば切り方は自由。) また、にんにくをすりおろす。
- 3 お湯が沸騰したら袋の表記通りの時間でパスタをゆで、水気を切る。
- 4 フライパンにサラダ油、にんにくを入れ、香りが出てきたら玉ねぎ、なす、エリンギを入れて炒める。
- 5 全体的に火が通ったら、トマトジュースを入れてふつふつとするまで加熱する。
- 6 バターとコンソメを入れて全体を混ぜ、塩、こしょうを入れて味を調整する。
- 7 最後にゆでたパスタを入れて、全体を絡めたら皿に盛り付けて完成。

スパゲッティをゆでる際には、塩を入れるのが一般的ですが、食塩相当量はその分多くなります。今回のメニューは具材にバターやコンソメでしっかり味を付けることで、おいしく食べられるようにしていますね。塩ゆでした場合には、野菜料理を食べるようにしたり、前後の食事で味の濃いものを食べ過ぎないように調整すると良いですね。

健康づくり推進課 管理栄養士



トマトと大葉のさっぱりひやむぎ



応募者 グミ 様 からのヘルシーポイント

切って和えるだけなので、簡単です！大葉やレモンを使うので、風味良く美味しいです。

1人分	422 kcal	たんぱく質 14.7 g	脂質 8 g	炭水化物 71.2 g	カルシウム 25 mg	食物繊維 2.9 g	鉄 0.9 mg	食塩相当量 2 g
-----	----------	-----------------	-----------	----------------	----------------	---------------	-------------	--------------



◆材料 (2人分)

ひやむぎ	200 g	ミニトマト	60 g	} たれ
		大葉	4枚	
		ツナ (油漬)	70 g	
		めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ2	
		塩	少々	
		こしょう	少々	
		レモン汁	少々	



◆作り方

- 1 ひやむぎを袋の表記通りにゆでる。
- 2 ミニトマトは半分に、大葉は千切りにする。
- 3 ボウルに②とツナ、めんつゆ、塩、こしょう、レモン汁を入れて混ぜる。
※ツナは油ごと入れて使う。
- 4 ひやむぎの上から③をかけて完成。

大葉やレモンの風味でさっぱりと食べられるため、食欲のない時にもぴったりの1品ですね。

ミニトマトにはβ-カロテンが多く含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAとなり、皮膚や目の粘膜の健康を維持するなどの働きをします。

健康づくり推進課 管理栄養士

