

★おすすめ献立★

秋刀魚のホイル焼き

2人分	1人分
秋刀魚	2尾
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	1/8玉
人参	1/3本
きのこ類(しめじ・エリンギ等)	50g
酒	大さじ2
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ2
レモン汁(酸みかん)	お好みで

1人分 約360kcal 塩分1.4g

作り方

- ① サンマの内臓はきれいに取り除き、2等分にしておく。
- ② きのこと類はいしづき部分を取り除き、適当な大きさに切っておく。キャベツ・玉ねぎ・人参もお好みの大きさに切る。
- ③ ホイルを30cm程広げ、玉ねぎ・キャベツを広げその上にサンマをのせ、きのこ類・人参の順にのせる。
- ④ ③に全てのせたら、酒・塩をふり、ホイルをしっかり包む
- ⑤ フライパンに2cm程水をはり、沸騰したら④を並べ蓋をし、約15分蒸し焼きにする。
- ⑥ サンマに火が通ったら、しょうゆ・レモン汁を回しかけて完成★



野菜類は冷蔵庫の残り野菜を入れてOKです。秋刀魚の脂と旨味を無駄なく摂る事ができます(*^_^*)

押麦とひじきのサラダ

2人分	1人分	
ツナ缶	1缶	
乾燥ひじき	10g	
押麦	50g	
むき枝豆(水煮大豆)	50g	
人参	1/2本	
※	砂糖	小さじ1
	酢	大さじ2
	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	おろし生姜	1かけ分

1人分 約220kcal 塩分1.2g

作り方

- ① ひじきは戻して良く洗いをしっかり切っておく。
押麦は15~20分茹でる。茹で上がった後、ザルに上げ流水で洗い、しっかり水をきる。人参も適当な大きさに切りサッと茹でる。
- ② ※の調味料は合わせておく。汁を切ったツナ缶とむき枝豆①の下処理した、材料を※で和えたら完成★☆



ひじき・押麦には食物繊維が豊富に含まれ、中でも水溶性の食物繊維が豊富に含まれます。コレステロールの吸収を抑え、排泄を促します♪

さつまいようかん

16等分1切れ	約60kcal
さつまい	400g
粉寒天	4g
牛乳	300cc
砂糖	60g

16等分1切れ 約60kcal

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて、水から茹でる。(レンジ加熱でも可)
柔らかくなったら、ザルに上げて水気を切り、裏ごしする。
- ② 鍋に牛乳と粉寒天を入れ、沸騰させる。
砂糖を加え、弱火で煮つめる。
- ③ ①のつぶしたさつまいもを②の中に入れ、なめらかになるよう混ぜる。(弱火で練る)
- ④ ③がなめらかに混ざったら、火からおろし、水でぬらした型に流しいれ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
固まったら、お好みの大きさに切り分けて完成♪



さつまいも・寒天にも食物繊維が豊富に含まれます。さつまいもは獲れたてより、2~3ヵ月貯蔵した方が余分な水分が抜け、熟成がすすみ、甘味が増すそうです(*^_^*)