

カラフル野菜のヘルシーご飯

池田 琴音 作



しめじのませご飯

材 料 (2人分)

ご飯……………茶碗 2 杯分
しめじ……………50 g
しょうゆ……………大さじ 1
酒……………大さじ 1

作り方

- ① しめじは石づきを取り、ほぐしておく。ボウルに入れて調味料と混ぜ合わせ、ラップをかけてレンジ(600w1分)で加熱する。
- ② あたたかいごはんに①を混ぜて出来上がり。

1杯分 - 271kcal / タンパク質 5.1g / 脂肪 0.6g / 炭水化物 58.2g
カルシウム 8mg / 鉄分 0.4mg / ビタミンC 0mg / 塩分 1.3g

なすと厚揚げの炒め物

材 料 (2人分)

なす……………2本
厚揚げ……………300g
生姜……………1片
ごま油……………大さじ 1
酒……………大さじ 1
オリーブオイル……………大さじ 1
しょうゆ……………小さじ 1

作り方

- ① なすは乱切りにして水につけアク抜きする。厚揚げは、食べやすい大きさに切り、生姜はせん切りにする。
- ② フライパンにごま油をひいて熱し、生姜を入れる。香りが立ってきたらなすを入れて炒める。少し火が通ってきたら厚揚げも加えて炒め、酒を入れてふたをする。
- ③ 全体に火が通ったら調味料で味付けをする。

1杯分 - 320kcal / タンパク質 17.7g / 脂肪 23.6g / 炭水化物 7.3g
カルシウム 375mg / 鉄分 4.3mg / ビタミンC 3mg / 塩分 1.5g

クレソンとトマトのサラダ

材 料（2人分）

クレソン……………1束
ミニトマト……………4個
レモン……………1/2個
オリーブ油……………小さじ2

作り方

- ① ボウルにレモンの絞り汁とオリーブ油を入れよく混ぜる。
- ② クレソンとトマトを食べやすい大きさに切り、①のボウルに入れる。全体をよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

エネルギー 50kcal / タンパク質 0.8g / 脂肪 4.1g / 炭水化物 3.3g
カルシウム 26mg / 鉄分 0.3mg / ビタミンC 19mg / 塩分 0g

インゲンと卵のみそ汁

材 料（2人分）

サヤインゲン……………4本
卵……………2個
だしの素……………小さじ1・1/2
みそ……………大さじ1・1/2

作り方

- ① サヤインゲンを3cmくらいに切る。
- ② 鍋に水2カップを入れて火にかける。沸騰したら①を入れ、火が通ってきたらだしとみそを溶く。卵をそっと割り入れて3分ほど煮る。

エネルギー 109kcal / タンパク質 8.5g / 脂肪 6g / 炭水化物 4.6g
カルシウム 49mg / 鉄分 1.6mg / ビタミンC 2mg / 塩分 2.4g

《栄養価：1人当たり》