

うなぎ玉薄くずあんかけ

—「うなぎ蒲焼とだし巻卵」を利用して—



材料(1人分)

うなぎ蒲焼	40g	薄くずあん	かつおだし汁	50ml
しし唐辛子	2本		砂糖	小さじ1/2杯
オクラ	1本		食塩	0.5g
にんじん	10g		粉山椒	少々
だし巻卵(惣菜)	50g		片栗粉	小さじ1弱

◎作り方

- ① うなぎ蒲焼としし唐辛子をオーブントースターで焼く。
- ② オクラを茹で、小口切りにする。
- ③ にんじんを花形に切り、茹でる。
- ④ 薄くずあんを作る。
鍋にかつおだしと調味料を加え温め、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤ うなぎ蒲焼とだし巻卵、しし唐辛子、にんじんを盛付け、④のあんをかける。
- ⑥ 彩りに②のオクラを飾る。

栄養価(1人分)

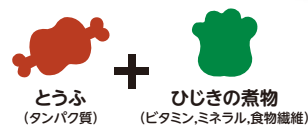
エネルギー: 256kcal
タンパク質: 9.7g
食塩: 1.9g
食物繊維: 1.1g
コレステロール: 302mg



コメント●●● 少しずつ残ってしまった総菜を組み合わせ盛付ければ、一品料理ができます。薄くずあんに粉山椒を加えることで、香りが立ち、いつもとちょっと違った味わいになります。

ひじきのくず玉豆腐

—「ひじきの煮物」を利用して—



材料(1人分)

ひじきの煮物	15g	銀あん	かつおだし汁	50ml
豆腐(木綿)	100g		みりん	小さじ1/3杯
枝豆	10g		砂糖	小さじ1/2杯
銀杏	4粒		食塩	0.5g
かつおだし汁	適量		片栗粉	小さじ1杯弱
片栗粉	小さじ1杯強			

◎作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包み、水切りしておく。
- ② 豆腐を滑らかになるように裏ごす。
- ③ 枝豆を茹でて、さやから出しておく。
- ④ 銀杏は4等分に切る。
- ⑤ 裏ごした豆腐にひじきの煮物と煮汁、③の枝豆、④の銀杏と片栗粉を混ぜ合わせる。かつおだし汁を少しずつ加え生地がスプーンですくってポタポタと落ちる程度に調節する。
- ⑥ ⑤の豆腐を食品用ラップフィルムで茶巾絞り(丸く茶巾になるよう包む)にする。丸い器に入れ、電子レンジ(500Wで20秒)で加熱する。ラップを外し、くず玉豆腐を器に盛付ける。
- ⑦ 銀あんを作る。
鍋に片栗粉以外、全ての材料を入れ火にかける。沸騰したところへ、水溶き片栗粉を加えとろみを付ける。
- ⑧ ⑥のくず玉豆腐に⑦の銀あんをかける。

栄養価(1人分)

エネルギー: 138kcal
タンパク質: 8.2g
食塩: 0.8g
食物繊維: 2.8g
コレステロール: 0mg



コメント●●● 豆腐の水切りの状態でくず玉の硬さが変わります。さらに、かつおだし汁の量を多くすると、くず玉は柔らかくなり、少ないと硬くなります。好みに合わせて調整しましょう。また、ひじきの煮物の煮汁を加えなければ、くず玉豆腐が白く仕上がります。銀あんの食塩を少し増やして、味付けを濃くしましょう。

豆腐ヘルシーサラダ

—「豆腐とさば缶詰」を利用して—



栄養価(1人分)

エネルギー:152kcal
 タンパク質:8.1g
 食塩:0.5g
 食物繊維:1.0g
 コレステロール:17mg



材料(2人分)

レタス	20g	豆腐(木綿)	80g
胡瓜	20g	さば缶詰(水煮)	40g
トマト	80g	オリーブ油	大さじ1杯
玉ねぎ	20g	しょうゆ	小さじ1杯
かいわれ菜	10g		

◎作り方

- ① レタスを洗い、一口大の大きさに手でちぎる。
- ② 胡瓜は、斜め薄切りにする。
- ③ トマトはヘタを取り除き、一口大に切る。
- ④ 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ⑤ かいわれ菜の根を取り除き、洗っておく。
- ⑥ 豆腐をキッチンペーパーで包み水切りし、1cm幅に切る。
- ⑦ 深皿に①のレタスを敷き、胡瓜、トマト、豆腐、さば缶詰の順で盛付け、かいわれ菜を飾る。
- ⑧ オリーブ油としょうゆを合わせ、かき混ぜてドレッシングを作り、サラダに回しかける。

コメント ●●● オリーブ油をかければ、水を切った豆腐がチーズ、さば水煮はオイルサーデンにも似た味に変化し、和風の食材がイタリアンにアレンジできます。

ドレッシングはしょうゆの代わりに、食塩・こしょうでもおいしく召し上がれます。

今回使用したさば水煮缶詰には、血液をサラサラにする効果がある不飽和脂肪酸のEPAとDHAが豊富に含まれます。さらにDHAは脳や神経組織の発育にも重要な成分です。その他に良質たんぱく質やビタミンB、Dも多いことから、サルコペニアや骨粗鬆症予防にも効果的です。

坦々ごま肉みそレタス包み

—「うどんの素ごま肉みそ」を利用して—



栄養価(1人分)

エネルギー:76kcal
 タンパク質:4.3g
 食塩:1.2g
 食物繊維:3.8g
 コレステロール:2mg



材料(2人分)

坦々麺ソース(レトルト)(1袋)	45g	胡瓜	40g
レタス	小4枚	なす	60g
豚・牛合挽肉	30g	筍(水煮)	80g
ごま油	小さじ1杯	エリンギ	40g

◎作り方

- ① レタスは手で1枚ずつ剥がし、包める大きさにして水洗いする。キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ② 胡瓜を5mm角のサイコロ状に切る。
- ③ なす、筍、エリンギも胡瓜と同じ大きさに切る。
- ④ フライパンにごま油を入れ熱し、合挽肉、筍、エリンギ、なすの順で炒めてから、坦々麺ソースを加え、煮詰める。
- ⑤ ②の胡瓜を加え、さっと混ぜ合わせ、火を止める。
- ⑥ ①のレタスに⑤を包み、皿に盛る。

コメント ●●● 夏場の冷やし麺に使った具麺ソースを利用して、野菜たっぷりの一品に。

野菜は、レシピ以外の冷蔵庫に常備する大根やにんじん、ピーマン、椎茸などの好きな野菜やきのこを使ってください。ビタミン、ミネラル、食物繊維たっぷりの料理にアレンジしてみましょう。