

第15回

簡単ヘルシークッキング レポート



平成23年6月22日の14時半から **簡単ヘルシークッキング**が当院の健康管理センターで開催されました。今回のテーマは**野菜のビタミンパワーで夏を乗り切ろう!**です。



塩分をひかえる
コツなど…ヘル
シー料理の作り
方を紹介しまし

19名の参加者の
皆様には調理を
見学しながら、
楽しく試食をし





今回の料理テーマ

4品合計	509kcal
塩分	2.1g



酢味噌和え

おからケーキ

豆乳つゆのヘルシーつけ麺

のり和え

食物繊維もたっぷりとれて、カロリー控えめ。それに豆乳やおからを使用することでイソフラボンや鉄分が豊富な一品となっています。女性にはうれしい栄養素がいっぱいです。

管理栄養士より一言



レシピ紹介は次ページです

次回の簡単ヘルシークッキングは11月予定です。メニュー内容は現在未定ですが、どんな方でも気軽に参加して頂けるような内容を検討中です。詳しくは10月上旬に掲示します。院内ポスター、広報誌または、





レシピ紹介

*豆乳つゆのヘルシーつけ麺(4人分)

1人分エネルギー211kcal 塩分1.2g

材料

ゆでそば440g、大根200g、かいわれ40g、ミニトマト12個、めんつゆ大さじ4、豆乳320cc、いりごま4g

作り方

- ①大根は細い千切りにし、かいわれは根だけを切り落とす。ミニトマトはへたをとる。
- ②そばは好みのかたさに茹で、冷水で引き締める。①の大根とゆでたそばを和え皿に盛り付けたら、かいわれとミニトマトを飾る。
- ③めんつゆを豆乳で割り、いりごまを入れつけ汁を作る。

*酢味噌和え(4人分)

1人分エネルギー100kcal 塩分0.8g

材料

サーモン160g、エビ4尾、フロッコリー80g、オクラ20g、わかめ12g、酢大さじ2、みそ小さじ4強、砂糖小さじ4

作り方

- ①耐熱皿にサーモン、エビを入れ酒をふりかける。その上に食べやすい大きさに切ったフロッコリー、オクラ、ワカメをのせラップをして、電子レンジ600Wで3~4分加熱する。
- ②酢、みそ、砂糖、辛子で酢味噌を作る。
- ③①に②をかけて完成。

*のり和え(4人分)

1人分エネルギー38kcal 塩分0.1g

材料

山芋200g、なめこ80g、だし汁40cc、しょう油4g、きざみのり2.0g

作り方

- ①山芋は皮をむいて拍子切りにし、なめこは出し汁でさっと火を通す
- ②①をしょう油とのりで和えたら完成。

*おからケーキ(4人分)

1人分エネルギー160kcal 塩分0g

材料

おから100g、豆乳80cc、ホットケーキミックス40g、卵20g、生クリーム40g、紅茶の葉2g、くるみ20g、キウイ80g、粉糖4g

作り方

- ①鍋に豆乳を入れ火にかけその中に紅茶の葉を煮出す。おからを加え木べらで混ぜながら1分程火にか
- ②ホットケーキミックスに泡立てた卵と、生クリームを加えさっくりと混ぜ、それを①と合わせる
- ③②をケーキ型に流し入れ、上にくるみを飾り200℃のオーブンで約40分焼く
- ④食べやすい大きさに切り、フルーツと一緒に皿に盛り付ける。

