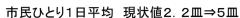
No. 66 おいしい たのしい 元気やない *おすすめレシピ

柳井市健康づくり計画目標

●野菜をたっぷりとる





幼児や高齢者の方でも食べやすく、消化も 良いので、食欲がない時にもおすすめです。

★レンジで簡単かぶら蒸し ~1 m分の野菜がとれます~

─材 料─ 〈2 人分〉

- かぶ・・・ 中 1/2 個(120g) ¹

卵白・・・・・・ 1 個分 上塩・・・・・・ ひとつまみ

たら・・・・・50g×2切れ

にんじん・・・・・ 8g

しめじ・・・・・・10g

ブロッコリー・・・・・10g あん

-めんつゆ(2 倍濃縮)・大さじ1 水・・・・・・大さじ2

└片栗粉・・・・小さじ 1/2

一作り方一

- ①かぶはすりおろして水気を軽くきり、卵白と塩をよく混ぜる。
- ②にんじんは小さめのせん切り、しめじは小房に分け、ブロッコリ ーも小さく切る。
- ③一人分ずつ、器の底にたらを置き、その上に①のかぶ、その上に にんじん、ブロッコリー、しめじをのせる。
- ④ラップをふんわりかけて電子レンジ 500wで 3~4 分加熱する。 (蒸し器で 15~20 分蒸してもよい。)
- ⑤あんの材料をよく混ぜ、500wの電子レンジで 1 分程度加熱す る。(途中で2回くらい混ぜる。)
- ⑥あんを④の上からかけて、出来上がり。

(1人分エネルギー70kcal、食塩相当量 0.9g)

★たらの代わりに…鯛やひらめ等の白身魚、えび、魚の蒲焼き缶などでもお試しください。

卵黄が余った時の 活用レシピ

★白菜のとろとろ卵とじ ~1 日に必要な野菜の 1/3 の量がとれます~

一材料一〈2人分〉

白菜••••4 枚程度(180g)

玉ねぎ・・・・1/4 個(60g)

「めんつゆ(2 倍濃縮)・大さじ2

水············200ml

「片栗粉・・・・・小さじ1 水・・・・・・・ハさじ1

溶き卵・・1 個 (十余りの卵苗)

合合卵・・「個(十赤りの卵虫)

青ねぎ(小口切り)・・・・適量

一作り方一

- ①白菜はざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に分量のめんつゆと水、白菜、玉ねぎを入れ、蓋をして蒸し煮にする。
- ③白菜に火が通ったら、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。(水分が少ないようなら、水を適量たす。)
- ④溶き卵を回し入れて卵とじにして青ねぎを散らす。

(1人分エネルギー74kcal、食塩相当量 0.9g)

★キャロット卵ボーロ ~にんじん嫌いな人でもおいしい!香りにまず慣れよう~

一材 料一〈1人分〉

卵黄・・・・・・・1 個分

砂糖・・・・・・20~30g

にんじん(すりおろし)・・ 15g

かたくり粉・・・・・80g

一作り方一

- ①卵黄、砂糖、にんじんのすりおろしをよく混ぜる。
- ②①にかたくり粉を加えて、全体をよく混ぜ、耳たぶくらい の軟らかさにしてまとめる。
- ③直径 1 cm程度に丸めて鉄板に並べ、160 度に熱したオーブンで 15~20 分程度焼く。

★水分が多い時にはかたくり粉を足し、水分が少ない時には水を小さじ 1/2 以内くらいから少しずつ足して耳たぶ程度の軟らかさにします。

(1人分エネルギー114kcal、食塩相当量 0.0g)