

～夏にさっぱり、元気が出るヘルシーメニューをご紹介します～ (8月号)

《めかぶと山芋のねばねば梅和え》

(材料 2 人分)

- | | | |
|---------|--------------|-------------------------------|
| ・ トマト | 中 1/2 個(50g) | ① 山芋は皮をむいてポリ袋に入れ、綿棒などでかるくたたく。 |
| ・ めかぶ | 120g | ② トマトは一口大に切り、梅干しは種を抜いてちぎっておく。 |
| ・ 山芋 | 150g | ③ ボールにすべての材料を入れ、和える。 |
| ・ 梅干し | 2 個 | |
| ・ 塩 | 少々 | |
| ・ オリーブ油 | 大さじ 2/3 | |

各栄養素 1 人分当たり

【 105.5kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 4.5g カシウム 63.9 mg 塩分 1.3 g 】

《さばの和風おろしハンバーグ》

(材料 2 人分)

- | | | |
|------------|---------|--|
| ・ さば缶 (水煮) | 1 缶 | ① 長ねぎをみじん切りにし、れんこんはすりおろして水分をきる。 |
| ・ 長ねぎ | 1/2 本 | ② 水分をきったさば缶と、①、生おから、酒、片栗粉、塩コショウを粘りが出るまで混ぜ合わせ、2等分にして成形する。 |
| ・ れんこん | 80g | ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、蓋をして中火で片面3分ずつ、焼き目がつくまで焼く。 |
| ・ 生おから | 20g | ④ 焼きあがったら大根おろしと大葉をのせて完成。 |
| ・ 酒 | 大さじ 1/2 | ⑤ お好みでポン酢をかけて食べると◎ |
| ・ 片栗粉 | 大さじ 1 | |
| ・ 塩コショウ | 少々 | |
| ・ オリーブオイル | 適量 | |
| ・ 大根おろし | 適量 | |
| ・ 大葉 | 2 枚 | |

各栄養素 1 人分当たり

【 257.8kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.7 g カシウム 289.9 mg 塩分 0.9 g 】