

管理栄養士のお手軽レシピノート



★ バランスのとれた献立特集

生活習慣病予防の食事②

- # 簡単
- # 塩分控えめ
- # 野菜たっぷり

《献立内容》

- ・ 野菜の肉巻き～オニオンソース～
- ・ レタスの海苔サラダ
- ・ かきたま汁
- ・ 簡単ヨーグルトババロア



★ 野菜の肉巻き～オニオンソース～

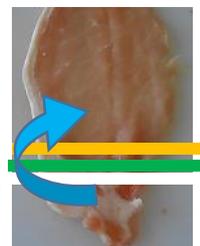
《材料》（4人分）

- | | | |
|-----------|------|---------------|
| ・ 豚ロース薄切り | 320g | 【オニオンソース】 |
| ・ にんじん | 1/2本 | ・ たまねぎ 1/2個 |
| ・ もやし | 20g | ・ 酒 大さじ1.5 |
| ・ いんげん | 80g | ・ 砂糖 大さじ1.5 |
| ・ 油 | 小さじ2 | ・ しょうゆ 大さじ1.5 |



《作り方》

- ① にんじんは皮をむき、太めの千切りに切る。
豚肉でにんじん・いんげん・もやしを巻き、巻き終わりを下にしておいておく。
- ② フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして焼く。
両面にしっかりと焼き目がつくくらいまで焼き、取り出しておく。
- ③ (オニオンソースづくり)
肉を焼いたフライパンに、すりおろした玉ねぎと調味料を全て入れて、沸騰させた後、とろみがつくまで加熱する。
- ④ お皿に食べやすいように切った肉巻きを盛り付け、オニオンソースをかけて完成!



★レタスの海苔サラダ

《材料》（4人分）

・レタス	1/4玉	【ドレッシング】
・ミニトマト	8個	・しょうゆ 小さじ1
・焼き海苔	全型1枚	・砂糖 小さじ1
		・酢 小さじ1
		・ごま油 小さじ1



《作り方》

- ①レタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、水気を切っておく。
ミニトマトはヘタを取って洗い、半分に切る。レタスとミニトマトを合わせてボールに入れておく。
- ②しょうゆ・砂糖・酢・ごま油を混ぜ、ドレッシングをつくる。
レタスとトマトの入ったボウルにドレッシングを入れて和える。
全体がよく混ぜたら海苔をちぎって入れ、軽く混ぜる。



★かきたま汁

《材料》（4人分）

・みつ葉	小2株
・たまご	1個
・だし汁	700ml
（水700mlに顆粒だし小さじ1強でも可）	
・塩	2つまみ
・しょうゆ	小さじ1/2
・水溶き片栗粉	（片栗粉小さじ2 + 水小さじ2）



《作り方》

- ①だし汁を熱し、塩としょうゆで味をつける。
- ②沸騰しただし汁に、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ、とろみをつける。
食べやすい大きさに切ったみつ葉・溶き卵を入れて再沸騰したら完成！

つくってみよう!

(下準備：混合だしの取り方)

材料1L分 ・水 1200ml ・昆布 1~2枚 ・かつお節 30g程度

①昆布を水に浸けておく。昆布が少し開いてきたら火にかけ、沸騰直前に取り出す。



②かつお節を入れて、再沸騰したら火を止めて、ザルにキッチンペーパーを敷いてこす。



★簡単ヨーグルトババロア

《材料》(4人分)

- ・マシュマロ 75g
- ・牛乳 大さじ3
- ・ヨーグルト 120g
- ・バナナ 1本



《作り方》

①マシュマロに牛乳を合わせ、600Wの電子レンジで30秒加熱する。

(マシュマロが膨らむので大きめの容器を使うと◎)

加熱後、スプーンで混ぜてからもう一度600Wの電子レンジで30秒加熱する。

マシュマロが完全に溶けたら、ヨーグルトと混ぜる。

②バナナ1/2本を薄くスライスし、器の側面に張り付ける。

①を器に静かに入れ、冷蔵庫で30分程度冷やす。

固まったら、残りのバナナを飾って完成!



～管理栄養士のあとがき～

今回は生活習慣予防の献立のご紹介でした。

お野菜たっぷりヘルシー、かつ減塩の献立です。

どの世代にもおすすめのレシピなので、ご家族で作っていただいても◎

肉巻きは野菜をお肉で巻いているので、野菜が苦手な方でも食べやすいかも！？

「かきたま汁」のだしは顆粒だしやだしパックでももちろんOKですが、昆布とかつお節で取っただしは香りも良くおいしいです。時間があるときにはぜひお試しください。



毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

