

ヘルスメイトおすすめ健康レシピ



たらと白菜のレモン蒸

(4人分)

たら	4切れ
レモンスライス	4枚
白菜	400g
ミニトマト	6個
しめじ	100g
塩こうじ	小さじ3
オリーブオイル	小さじ2
白ワイン	大さじ4
バター	20g
黒コショウ	少々
パセリ	少々

1人分の栄養価

エネルギー	179 kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	6.0g
塩分相当量	1.0g

- ①レモンは、黄色の皮の部分のみをむき、皮と実に分ける。ポリ袋に塩こうじ小さじ2、オリーブオイル、レモンの皮、たらを入れて、よくまぶして15分以上漬ける。
- ②白菜は葉の部分は2~3センチのザク切りにする。芯の部分は4センチの長さに切った後、繊維にそって1センチ幅に切る。ミニトマトは1/2にカットする。しめじはほぐす。バターは4等分にカットする。
- ③フライパンに白菜の芯、葉の順に敷き、真ん中にたらをのせて、まわりにしめじ、ミニトマトをちらして、レモンスライスをのせる。塩こうじ小さじ1、白ワイン大さじ4をまわしかける。
- ④ふたをして加熱し、沸騰したら中火にして10分蒸す。最後に、たらの上にバターをのせてこしょうを振り火をとめる。

貝だくさん豆乳スープ（4人分）

油揚げ	1枚
きくらげ	2g
レタス	200g
桜エビ	5g
味付けザーサイ	20g
無調整豆乳	600ml
しょうゆ	小さじ2
ラー油	お好みで

1人分の栄養価

エネルギー	110 kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	6.1g
塩分相当量	1.0g

- ①油あげはフライパンで焼き色がつくまで焼く。短冊切りにする。きくらげは水でもどして、せん切りにする。レタスは食べやすい大きさに切る。ザーサイは細切りにする。
- ②鍋に豆乳をいれて、沸騰させないようにあたためる。油揚げ、桜エビ、きくらげ、レタス、ザーサイを入れる。
- ③しょうゆで調味する。器に盛り付け、お好みでラー油をかけていただく。

チーズ茶碗蒸し（4人分）

かぼちゃ	80g
マッシュルーム	3個
卵	2個

A

牛乳	400ml
顆粒だし	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/3

コーン	60g
ピザ用チーズ	60g

1人分の栄養価

エネルギー	183 kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	9.7g
塩分相当量	1.0g

- ①かぼちゃは、うすいいちょう切りにして、ラップに包み電子レンジで600ワットで3分加熱する。マッシュルームはうす切りにする。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜてこす。
- ③耐熱器に、かぼちゃ、マッシュルーム、コーン、チーズを入れて、②を注ぐ。
- ④蒸気の上上がった蒸し器に③を並べて、ふきんをかけてふたをして、1分間強火にかける。表面が白っぽくなったら、弱火で10～15分蒸す。