

健幸 レシピ

healthy
&
happy
recipe

2010年6月
vol.1

名古屋市職員共済組合 健康管理室 保健指導係
Tel.052-972-2176

今月の Menu

豚肉のさっぱり焼き
レタスと豆腐の中華風スープ
糸昆布のピリ辛煮

今月から名古屋市職員共済組合 健康管理室の栄養士が、毎月『健幸メニュー』を紹介します。みなさんが健康で、幸せになれるレシピです。お楽しみに！

6月のメイン料理は、疲労回復効果の高い「豚肉」と「お酢」を使った料理です。酸味が食欲をそそるので、蒸し暑さで食欲がおちるこの時期にピッタリのメニューです。



今日の夕食に
いかがですか？
簡単レシピですよ！

1食分
676kcal
(ご飯 中盛りを含む)



豚肉のさっぱり焼き

1人分
330kcal



ビタミンB1、B2を豊富に含む豚肉は、疲労回復に効果バツグン！お酢を使ったたれで、さっぱりいただけます。

材料 (2人分)

豚ロース(薄切り) ……200g
かたくり粉 ……小さじ2
サラダ油 ……小さじ2

しょうゆ ……大さじ1
酒 ……大さじ1
砂糖 ……大さじ1
水 ……大さじ1
酢 ……大さじ1

キャベツ ……2枚(100g)
トマト ……1個

●●● つくり方 ●●●

- 1 豚肉はかたくり粉をまぶす。
- 2 キャベツはせん切り、トマトはくし切りにする。
- 3 調味料を混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに油を熱し、豚肉を強火できつね色に焼く。余分な油をとり、3の調味料を回し入れ、肉を返しながらかめる。
- 5 皿にせん切りにしたキャベツとトマトを添え、肉をのせる。

レタスと豆腐の中華風スープ

1人分
72
kcal



生で使うことの多いレタスを
今回はスープにします。
生とは違うレタスの
歯ざわりが楽しめます。

材料 (2人分)

レタス 1/5個 (100g)
生しいたけ 2個 (30g)
絹ごし豆腐 1/2丁 (150g)
水 1 1/2カップ
顆粒鶏がらだし 小さじ2
塩 少量

かたくり粉 小さじ2
水 大さじ1

こしょう 少量

●●● つくり方 ●●●

1 レタスは細かく手でちぎる。しいたけは石づきを除いて薄く切り、豆腐は1cmのさいの目に切る。

2 なべに水と顆粒鶏がらだしを入れて煮立て、1を加えてひと煮立てし、味をみて塩を少量加える。

3 水溶きかたくり粉でとろみをつける。

4 器に盛り、好みでこしょうをふる。



糸昆布のピリ辛煮

1人分
34
kcal



糸昆布 (干し)

昆布を料理に使うのは
難しそうと思われがちですが、
糸昆布を使えば簡単!
豆板醤のピリッとした辛さと
オイスターソースのこくが
効いた煮物です。



材料 (2人分)

糸昆布 (干し) 15g
糸こんにゃく 1/4袋 (50g)
カラーピーマン 1/5個 (20g)

だし汁 30ml
酒 大さじ1
オイスターソース 小さじ1
砂糖 小さじ2/3
しょうゆ 小さじ1/2
豆板醤 小さじ1/2

●●● つくり方 ●●●

1 糸昆布は水で30分程もどして、食べやすい大きさに切る。

2 糸こんにゃくは食べやすい大きさに切り茹でる。
カラーピーマンは細く切り、さっと茹でる。

3 なべに糸昆布、こんにゃく、調味料を入れて煮て、火を止め、カラーピーマンを混ぜる。

おもてなしの 一品デザート

トマトのコンポート

1人分
110
kcal

トマトをまるごと楽しめる涼しげなデザート。
冷蔵庫で2時間ほど冷やしましょう。



トマト (中) 2個
水 100cc
砂糖 30g
ハチミツ 大さじ1/2
白ワイン 25cc
レモン汁 大さじ1/2

つくり方

1 トマトはへたを除き、沸騰した湯に通して皮を湯むきする。

2 なべに水、砂糖、白ワイン、ハチミツを入れて火にかけ、1を加えてキッチンペーパーなどで紙ぶたをする。煮立ったら火を弱めて5分煮て、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

3 盛り付ける直前にレモン汁を加えて皿に盛る。
☆ミントなどの緑があるとキレイです。