

すぐ実践できる！



お手軽健康レシピ

vol.5

短い時間で簡単に作ることができる健康レシピをご紹介します！

カルシウムたっぷりのしらすに

旬の夏野菜をプラスしたフレッシュな酢の物です。



エネルギー
41 kcal

塩分
1.3g

POINT

しらすは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDと一緒に摂ることができるので、骨の健康維持に効果的です。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

Recipe 2

ほっこりじゃがいもの煮ころがし

調理時間
15分

材料 (2人分)

じゃがいも …… 2個	醤油 …… 小さじ 2
ベーコン …… 40g	みりん …… 小さじ 2
酒 …… 小さじ 2	だし汁 …… 150ml
砂糖 …… 小さじ 2	粗挽き黒胡椒 …… 少々

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切り、ベーコンは幅1cmに切る。
- 2 鍋にベーコンを入れ、弱火で焦がさないように炒める。ベーコンから脂が出てきたら、じゃがいもを加えて炒める。中火にし、酒を加えてさっと炒め、だし汁を加える。
- 3 ②がひと煮立ちしたら砂糖を加えてしばらく煮、みりんと醤油を加えて煮汁がなくなるまで煮る。焦がさないように、つやよく煮て器に盛り、胡椒をふる。

エネルギー
221 kcal

塩分
1.4g

POINT

ビタミンCは加熱によって酸化分解されやすいのですが、じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られるため、加熱しても比較的安定しています。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

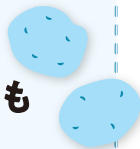
今回の旬な食材

しらす



主に食用とされるのはイワシの仲間の稚魚です。1尾を丸ごと食べられるので、カルシウムやビタミンDなどの栄養素を無駄なく摂ることができます。

新じゃがいも



春に収穫されてすぐに出荷されるじゃがいもを指します。皮が薄くてやわらかく、水分が多くみずみずしいのが特徴です。ビタミンC、カリウムを多く含みます。

Recipe 1

しらすとトマトの酢の物

調理時間
15分

材料 (4人分)

トマト …… 大1個	しらす …… 50g
きゅうり …… 2本	もずく(タレ付)…4パック
土生姜 …… 1片	

作り方

- 1 トマトは厚さ5mmのちょう切りに、きゅうりはうす切りにする。生姜は針生姜にする
- 2 もずくをタレごとボウルに入れ、トマト、きゅうり、しらすを加え、さっと混ぜる。
- 3 ②を器に盛り、針生姜をのせる。

ベーコンの旨味がじゃがいもにしみ込んだ、

ご飯がすすむ一品です。

