

すぐ実践できる！

お手軽健康レシピ

vol.6

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！

糸こんにゃく入りのご飯でボリュームアップ。

食物繊維もたっぷり摂れます。



エネルギー
453kcal

塩分
0.8g

POINT

ご飯が好きだけだとエネルギーを抑えたい人には、簡単に作れるこんにゃくご飯がおすすめです。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

Recipe 2

かぼちゃとなすの白和え

調理時間
20分

材料 (2人分)

かぼちゃ …… 100g	土生姜(おろし) …… 1片分
なす …… 1本(100g)	めんつゆ(2倍濃縮) …… 大さじ2
絹ごし豆腐 …… 100g	サラダ油 …… 小さじ2+1/2

作り方

- ① かぼちゃは1cm幅のいちょう切り、なすは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を拭く。
- ② フライパンに油を熱して①を焼き、熱いうちにめんつゆをかける。
- ③ 豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ④ ②、水気をしぼった③、土生姜を混ぜ合わせる。

エネルギー
147kcal

塩分
1.2g

POINT

かぼちゃは抗酸化作用のあるビタミンEやビタミンC、身体の中でビタミンAとして働くβ-カロテンも含まれます。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

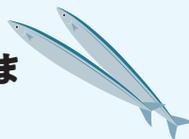
めんつゆで味付け簡単。

ご飯にあう一品です。



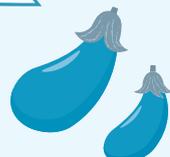
今回の旬な食材

さんま



秋に獲れる銀色に光る刀のような魚、という意味から「秋刀魚」と書きます。脳細胞の活性化に効果があるDHAや、動脈硬化を防ぐEPAを多く含みます。

なす



アメリカでは白く丸い卵のような形が主流のため、英語で“eggplant”と呼ばれるとの説があります。ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑えるナスニンが含まれています。

Recipe 1

焼きさんま丼

調理時間
15分

材料 (2人分)

米 …… 140g	塩さんま 小2尾(180g)
水 …… 210ml	大葉 …… 2枚
糸こんにゃく …… 140g	いりごま …… 小さじ1/2

作り方

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、水を加える。
- ② 糸こんにゃくはさつとゆで、米粒大に刻んでよく水をきり、①に加えて炊く。
- ③ さんまは焼いて身をほぐし、大葉はせん切りにする。
- ④ 炊き上がったご飯を丼に盛っていりごまを散らし、さんまをのせてしそを飾る。

※調理時間に炊飯時間は含みません。