



カッテージチーズの白和え風サラダ

チーズでたんぱく質をプラス。食べやすいヘルシーサラダです。

材料(2人分)

水菜……………50g
 パプリカ(赤)……………1/4個
 パプリカ(黄)……………1/4個
 長ひじき(乾燥)……………8g
 オリーブオイル……………小さじ1
 塩……………少々
 「カッテージチーズ……………50g
 ④ マヨネーズ……………大さじ1
 ⑤ 白すりごま……………大さじ1

作り方

調理時間10分*

- ① 長ひじきはさっと洗い、かぶるくらいの水につけて20～30分置いて戻しておく。
- ② パプリカは種とワタを取り、横半分に切って、縦細切りにする。水菜は熱湯で茹で、水にとって冷まし、水気をしぼって3～4cmの長さに切る。
- ③ 戻したひじきの水気を切り、長いものがあれば、食べやすい長さに切る。
- ④ オリーブオイルを熱したフライパンでひじきを1分ほど炒め、パプリカを加えてさらに1分ほど炒めて塩をふり、パットなどに移して冷ます。
- ⑤ ボウルに④の材料を入れて混ぜ、水菜と④を加えて和える。

※ひじきを戻す時間を除く

<一人分栄養量> エネルギー 123kcal / たんぱく質 5.3g / 脂質 9.1g / 食塩相当量 0.8g

<食事バランス> 副菜 1つ(SV)



里芋とえびのスティック春巻き

少ない油で揚げ焼きにするエネルギーカットの春巻きです。

材料(2人分)

里芋……………大2個
 ゆでえび(小)……………5尾
 青ねぎ……………2本
 塩……………小さじ1/5
 春巻きの皮……………4枚
 水溶き小麦粉……………適量
 サラダ油……………適量
 レモン(くし形)……………2切れ

作り方

調理時間15分

- ① 里芋はラップで軽く包み、電子レンジ(600W)で4～5分加熱する。
- ② えびは8mm角に切る。青ねぎは小口切りにする。
- ③ 里芋の粗熱が取れたら皮をむき、フォークなどで潰し、②と塩を加えて混ぜる。
- ④ 春巻きの皮を広げ、手前側に横長に③を1/4量のせ、くるくると巻いて、巻き終わりと両端を、水溶き小麦粉でとめる。同じように全部で4本作る。
- ⑤ フライパンに深さ1cmくらいの油を入れ、中温になったら④を入れ、きつね色になるまで揚げ焼きをし、油を切る。斜め半分に切り、レモンを添える。

<一人分栄養量> エネルギー 245kcal / たんぱく質 8.5g / 脂質 10.6g / 食塩相当量 1.1g

<食事バランス> 主菜 1つ(SV) 副菜 1つ(SV)