

簡単ヘルシーメニュー

～お昼ご飯編～

家にある食材で簡単に作れるヘルシーメニューを紹介していきます。

今回は、お昼ご飯におすすめの2品です。 休みの日のお昼ご飯にぜひどうぞ！


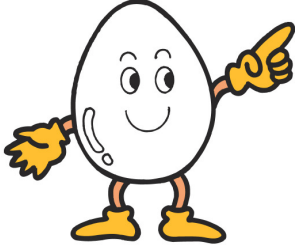


なめたけパスタ



献立	なめたけパスタ	
カロリー・塩分	1人分 372 キロカロリー 塩分 2.4 グラム	
材料	4人分量	作り方
スパゲティ 小松菜 舞茸 なめ茸(瓶詰) バター しょうゆ 塩 こしょう	320g 1わ 2パック ひと瓶 20g 大さじ1 大さじ1 少々	① スパゲティを塩(湯4ℓに大さじ1)を入れた熱湯で袋の表示時間より1分短く茹でる。 ② 茹でている間に小松菜は長さ5cmに切り、舞茸は小房に分ける。 ③ 大きめのボールになめ茸、バター、しょうゆ、こしょうを入れ混ぜておく。 ④ ①が茹で上がる2分前に小松菜と舞茸を鍋に加えスパゲティといっしょにざるにあけて湯を切り、③のボールに入れて全体をしっかりとからめ合わせる(バターをしっかり溶かして混ぜ合わせる)
血圧の気になる方 肥満の方 血糖の気になる方 高脂血症の方	○	調理のポイント スパゲティと一緒に野菜も茹でるので、混ぜるだけで簡単にできます。 ヘルシー食材のきのこ類を増やしたり、種類を変えたりして作ってみましょう。



献立	 鶏と卵の親子雑炊	
カロリー・塩分	1人分 339 キロカロリー 塩分 1.5 グラム	
材料	4人分量	作り方
冷やご飯 鶏もも肉(皮なし) 人参 しめじ 卵 三つ葉 だし汁 酒 塩 しょうゆ	500g 120g 40g 100g(1パック) 4 個 10g 5カップ 大さじ1 小さじ1/2 大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> ① 鶏肉は一口大に、人参は2cmの棒状に切る。しめじは小房に分け、三つ葉は1cm長さに刻む。 ② 鍋にだし汁を煮立て、鶏肉、人参、しめじを入れて火を通し、調味料を入れて味付けする。 ③ 冷やご飯を湯通ししてから加てさっと混ぜ、煮立ってきたら割りほぐした卵を菜箸に伝わせ回し入れすぐに火を止める。ふたをして1分位おいて蒸らし、器に盛り付け三つ葉を散らす。 
血圧の気になる方		調理のポイント 冷やご飯を湯通しするとさらっとした雑炊になります。卵をふんわりと仕上げる為に混ぜすぎない、煮すぎないようにしましょう。 ご飯の量が少なめでも、具を色々入れることで量が増え味も付くので満足感得られると思います。
肥満の方	○	
血糖の気になる方	○	
高脂血症の方	○	