



# 簡単ヘルシーメニュー

～おつまみ編～

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、ヘルシーおつまみ2品です。お酒が進むメニューですので、飲み過ぎには注意しましょう！

献立	 <b>こんにゃくのカレー煮</b>	
カロリー・塩分	<b>1人分 34キロカロリー 塩分 1グラム</b>	
材料	4人分量	作り方
板こんにゃく ごぼう 人参 水 めんつゆ カレー粉 ブロccoli	小1枚 1／3本 1／2本 150cc 大さじ2 小さじ1 1／8株	① こんにゃくは叩いてから、食べやすい大きさにスプーンでちぎり、鍋にかぶるくらいの水と一緒に入れ火にかけて沸騰してから2分位茹でおく。 ごぼうと人参は食べやすい大きさの乱切りにする。 ② 鍋にこんにゃく、ごぼう、人参、水とめんつゆ、分量の半分のカレー粉を入れて混ぜ、8～10分煮る。残りのカレー粉を加えてひと煮して火を止める。 ③ ②を器に盛り付け、茹でておいたブロッコリーを散らす。
血圧の気になる方	○	<b>調理のポイント、ひとくちメモ</b> カレー粉の風味で薄味にして塩分を、こんにゃくを使ってカロリーを控えめにしたメニューです。 こんにゃくは味がしみやすい様にスプーンでちぎって使います。
肥満の方	○	
血糖の気になる方		
高脂血症の方		

献立	 <b>きゅうりとたこの酢みそかけ</b>	
カロリー・塩分	<b>1人分 63キロカロリー 塩分 1.2グラム</b>	
材料	4人分量	作り方
きゅうり セロリ 若布(塩蔵) ゆでだこ 塩 酢みそ 練りからし みそ 酢 砂糖 だし汁	1本 1/2本 30g 120g 少々  小さじ2/3 大さじ2 大さじ2 大さじ1 大さじ1	<p>④ 若布は水につけ5分ほどおいて塩気を抜く。鍋に熱湯用意し、若布をさっと茹で冷水にとり食べやすく切る。</p> <p>② きゅうりはまな板の上に乗せて塩をふり手でころがして板ずりする。①と同じ湯に塩がついたままのきゅうりをさっと入れてすぐに冷水にとる。セロリも同じ湯にさっとつけ冷水にとる。 きゅうりとセロリは水気を拭いて斜め薄切りにする。</p> <p>③ たこは薄切りにする。 ボールに若布、きゅうり、セロリ、たこを入れて軽く混ぜ器に盛る。</p> <p>④ 酢みその材料を混ぜ合わせて上からかけ、食べる時に全体を和えながら食べる。</p> <div data-bbox="707 1178 991 1417" data-label="Image"> </div>
<b>血圧の気になる方</b>	<input type="radio"/>	<b>調理のポイント</b> 海藻はカリウムを多く含みます。カリウムは塩分の排泄を促して血圧を下げる働きがあります。たこは低脂肪低カロリーです。辛子のきいた酢みそをとろりとかけてどうぞ。お酒のおつまみにぴったりです。
<b>肥満の方</b>	<input type="radio"/>	
<b>血糖の気になる方</b>	<input type="radio"/>	
<b>高脂血症の方</b>	<input type="radio"/>	