

地場産食材を使った低エネルギー料理

こんにゃくのカレー炒め



メタボ対策!! たっぷり食べても安心なエネルギーの少ない素材で満腹感を!!

1人分の栄養価

エネルギー	55kcal	たんぱく質	1.8g
塩分	0.5g	食物繊維	3.8g

－ 作り方 －

- パプリカは1cm幅に切る。こんにゃく、エリンギはアスパラガスと同じ位の大きさの棒状に切る。
- こんにゃくを熱湯で1分ほどゆでてざるにあげ、湯をきる。
- フライパンに油を熱し、こんにゃくがぷりぷりになるまで炒め、他の野菜も炒めあわせる。②を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- 味を見て物足りないようであれば塩を少々加える。

< 材 料 > 2人分

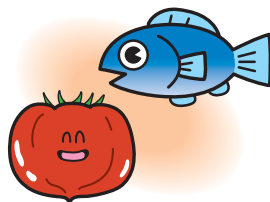
板こんにゃく	100g	エリンギ	50g
パプリカ	40g	アスパラガス	20g
セロリ	40g	ごま油	小さじ1
中濃ソース	大さじ1		
② カレー粉	小さじ1/2		
水	大さじ1	塩	少々

認知症予防のための料理

青魚は生活習慣病を予防する栄養素をたくさん含んでいます。その中でも多価不飽和脂肪酸の一種であるDHAやEPAは認知症予防に役立つと期待されています。

1人分の栄養価

エネルギー	266kcal
たんぱく質	17.8g
カルシウム	76mg
食物繊維	2.2g
塩分	2.2g



いわしのトマト南蛮漬け



－ 作り方 －

- いわしは三枚におろし、一口大に切り、塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ピーマンは輪切り、にんじん、玉ねぎは千切りにする。
- トマトはすりおろし、千切りにしたしょうがの半量、輪切りにした赤唐辛子、②を混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油を熱し、いわしを焼き火を通したら脇によけておき、②の野菜を炒める。
- ④を③の中に入れて10分位つける。
- 器に盛り、残りのしょうがをのせる。

< 材 料 > 2人分

いわし	2尾	塩・こしょう	少々
片栗粉	少々		
ピーマン	50g	玉ねぎ	60g
にんじん	20g	ごま油	小2
トマト	100g	しょうが	10g
赤唐辛子	1/2本		
② しょうゆ	小さじ4	酢	小さじ4
出汁	小さじ4	砂糖	小さじ1/2