

6月の健康ごはん



6月の健康ごはんは「父の日に向けて」がテーマです。旬の「グリーンピースごはん」、生姜風味の「豆腐と野菜の豚肉巻き」、おつまみにもなる「えのき茸のバリバリチーズ焼き」などで日頃の感謝の気持ちを伝えましょう。



- ・えのき茸のバリバリチーズ焼き
- ・切干大根の甘酢あえ
- ・グリーンピースごはん
- ・豆腐と野菜の豚肉巻き

豆腐と野菜が入ってポリウムがあってヘルシー！

豆腐と野菜の豚肉巻き

2人分

A	}	もめん豆腐	1/3丁	
		さやいんげん	4本	
		人参	1/4本	
		大葉	4枚	
		塩/こしょう	少々	
		豚肉幅広スライス肉	100g	
			とうもろこし	1/4本
			セロリ	適量
			プチトマト	6個
			油	小さじ1/2
		}	しょうゆ	大さじ1
			酒	大さじ1
			みりん	大さじ1
			生姜(すりおろし)	大さじ1
	だし汁		大さじ1	



作り方

- 豆腐を30分ほど水切りし、500Wのレンジでラップなしで3分加熱して、水気をしっかりきる。
- さやいんげんの筋をとって、豆腐の長さになり、人参はさやいんげんと同じ長さの棒状に切って下ゆでする。
- 水切りした豆腐を4枚の厚さに切って、豚肉を1～2枚広げ、上に豆腐を置き、大葉を1枚のせ、上にさやいんげん、人参を交互に並べておき、塩、こしょうをふり上に大葉を1枚のせ、残りの豆腐をのせ、もう1枚の豚肉で巻いて包む。残りの豆腐も同じようにする。
- とうもろこしは皮ごと洗ってラップに包む。天板の上に割り箸を上下2か所に置いて、上にとうもろこしを置き、600Wで5分加熱する。冷めたらラップをはずし、皮をむいて等分に輪切りにし、半月切りする。
- 温めたフライパンに油を敷き、③の豚肉巻きを中弱火で返しながらかき色をつける。豚肉に火が通ったら、Aのタレをフライパンに入れ、弱火で照りが出るまでからめ、フライパンから取り出し、半分に切って皿に盛り、とうもろこしとセロリ、プチトマトを添える。

栄養量 1人当たり

エネルギー 267kcal / たんぱく質 18.7g / 脂質 8.0g / 炭水化物 27.3g
 カルシウム 109mg / 鉄 1.9mg / 食物繊維 3.9g / 食塩相当量 1.4g

みょうがの風味で減塩効果！

切干大根の甘酢あえ

材料 2人分

切干大根(乾)	2切れ	
人参	15g	
貝割れ大根	15g	
みょうが	1/2本	
〔酢〕	大さじ1・1/2	
	淡口しょうゆ	小さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	だし汁	小さじ1



作り方

- ①切干大根はもみ洗いでたっぷりの水に漬けて戻し、熱湯(戻した水を使う)で3分ほどゆでてザルにとり、水気をきる。
- ②人参はせん切りにしてさっとゆでる。貝割れ大根は根元を切り、熱湯をかける。みょうがは細いせん切りにする。
- ③調味料Aを合わせ、切干大根、人参、貝割れ大根をあえる。
- ④器に盛り、みょうがをトッピングする。

栄養量 1人当たり

エネルギー 39kcal / たんぱく質 0.8g / 脂質 0.1g / 炭水化物8.8g
カルシウム 48mg / 鉄 0.8mg / 食物繊維 1.9g / 塩分 0.6g

手軽で、おつまみにもなる一品です！

えのき茸のパリパリチーズ焼き

材料 2人分

えのき茸	200g
オリーブ油	小さじ1
塩/こしょう	少々
バルメザンチーズ	小さじ1/2
ベビーリーフ又はサラダ菜	適量



作り方

- ①えのき茸は石付き除き、根元はくっつけておく。縦に2等分にして、おおまかに裂く。
- ②フライパンにオリーブ油を中火で熱し、えのき茸を並べ、塩、こしょうを振る。フライ返しで押し付けながら2分ほど焼く。返して更に2分ほど焼く。
- ③バルメザンチーズを振り、返して再度チーズを振り、溶けて固まってくるまで2分ほど焼く。
- ④器にベビーリーフを敷き、えのき茸を盛る。えのき茸とベビーリーフを一緒にいただきます。

栄養量 1人当たり

エネルギー 44kcal / たんぱく質 3.0g / 脂質 2.4g / 炭水化物 7.7g
カルシウム 9mg / 鉄 1.2mg / 食物繊維 4.0g / 塩分 0.1g

やわらかい食感とみずみずしい旬の「グリーンピースごはん」をどうぞ！

グリーンピースごはん

材料 2人分

グリーンピース(むき身)	60g
水	200ml
塩	小さじ1/4
米	1合
水	100ml
酒	大さじ1



作り方

- ①サヤから出したグリーンピースを洗う。
- ②鍋に水200mlを入れ、沸騰したら塩とグリーンピースを入れ、2分ほどゆで、ボウルなどに移し、ゆで汁ごと冷ます。
- ③米は洗って炊飯器に入れ、水100mlと酒を加えて30分ほど置く。
- ④②のグリーンピースだけを取り出し、③にゆで汁を目盛まで入れる。水量が足りない時は水を足す。
- ⑤炊き上がって、ゆでておいたグリーンピースを混ぜ合わせる。

栄養量 1人当たり

エネルギー 303Kcal / たんぱく質 6.7g / 脂質0.8g / 炭水化物 62.8g /
カルシウム 11mg / 鉄 1.1mg 食物繊維 2.7g / 食塩相当量 0.7g