

🏠 新たな健康スタイル Vol.1

～ お家で作ろう！ ～

「新しい生活様式」の中でも食事を楽しもう！
少しずつ生活を日常に戻しながら、楽しみを見つけて過ごしていきましょう。
今回はヘルシーレシピを作ってみましたので、ぜひチャレンジしてください。



【材料 2人分】

- ★豚ひき肉 80g
- ★キャベツ 1枚 (50g)
- ★たまねぎ 1/4個 (50g)
- ★パン粉 50g
- ★塩 少々 (0.3g)
- ★こしょう 2振り
- ★しょう油 小さじ1 (6g)
- 油揚げ 1枚 (25g)
- 中濃ソース 大さじ1 (18g)
- ケチャップ 大さじ1 (7g)
- レタス 1枚 (30g)



✓ エネルギー 167kcal
✓ 食塩相当量 1.4g

★メインのRecipeをご紹介★

油揚げでつくる メンチカツ

◆ 管理栄養士のおすすめコメント ◆

衣に下処理(油抜き)した油揚げを使うことで、エネルギーダウンができ、ヘルシーに仕上がります。
キャベツとたまねぎをたっぷり入れることで、ボリュームはそのまま。

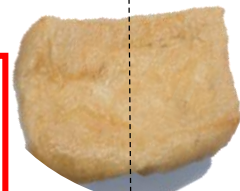
通常のメンチカツは245kcalほどなので、**約80kcal** 位のエネルギーダウンができます！

食事は1日3食 規則正しく とりましょう

【作り方】

- 1 レタスは洗って適当な大きさにちぎる。
キャベツとたまねぎはみじん切りにする。
- 2 油揚げは油抜きをし、中心で縦に切り2つに分ける。

～ レンジで簡単！油揚げの油抜き ～
油揚げをキッチンペーパーに包み耐熱皿にのせ、レンジ(500W)で1分ほど加熱します。粗熱が取れたらキッチンペーパーで、油を取り除くと簡単に油抜きができます。



縦に切り2つにする



- 3 ボールに★を入れ、手でよくこねる。
- 4 油揚げに3を詰め込み(a)、平に形を整えて端を楊枝でとめる。(b)



★ひと工夫★
爪楊枝の代わりに
パスタを刺すと、
全部食べることができますよ！

- 5 フライパンに4を並べ、水(分量外)を油揚げが半分隠れるくらいまで入れ、蓋をして水けがなくなるまで蒸し焼きにする。(中火～強火)
裏返して両面に焼き目をつける。
- 6 焼きあがったら1つを2等分し、レタスと一緒に盛り
中濃ソースとケチャップを混ぜ、お皿へ添える。