

庄内健康レシピ ～低栄養予防レシピ～

◎美味しくたんぱく質を摂れる！乳製品のうま味とコクで減塩も！

ごはん 1人150g

鮭の味噌ヨーグルト漬けちゃんちゃん焼きの作り方

材料 4人分	
生鮭	80g 4切れ
味噌	36g
ヨーグルト	60g
キャベツ	200g
玉ねぎ	80g
しめじ	80g
コーン	40g
サラダ油	小さじ2

前日準備 袋にヨーグルトと味噌を入れてよく混ぜる。
そこに鮭を入れて漬け込み、空気を抜いて冷蔵庫に入れておく。

- ① 玉ねぎは皮をむいて5mm幅のスライス。
キャベツはざく切り。しめじは石づきを除いてほぐす。
コーンは汁をきっておく。
- ② フライパンにサラダ油をしき、鮭を並べて両面焼き色がつくまで焼き、1度皿に取る。
- ③ 漬けダレの袋に水を大さじ2加えておく。
- ④ ②のフライパンに①の野菜と③の漬けダレを入れて火にかけ、軽く炒める。
- ⑤ 野菜の上に鮭をのせて、蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。
(焦がさないように注意！)

ひじきと野菜のカッテージチーズ和えの作り方

材料 4人分	
カッテージチーズ	100g
水菜	100g
ひじき缶	60g
パプリカ赤	1/2個
パプリカ黄	1/2個
サラダ油	小さじ1
A	{ マヨネーズ大さじ4 すりごま 大さじ2

- ① 水菜は洗って食べやすい長さに切る。パプリカは5mm幅のスライスにし、長さを半分に切る。
- ② フライパンに油を敷き、水菜を炒め、ボウルにうつす。
同じフライパンでパプリカを炒める。
水菜が入っているボウルにパプリカを入れる。
- ③ ②の野菜にひじき、カッテージチーズ、Aを加えて和える。

(カッテージチーズの作り方)

材料 100g
牛乳 400ml
レモン汁 大さじ2

- ① 小鍋に牛乳を入れて火にかけ、鍋の側面がプツプツしてきたら、火を止めレモン汁を入れて軽く混ぜる。分離したらザルにクッキングペーパーを敷き、こす。軽く絞る。

大根と梨の甘酢和えの作り方

材料 4人分
大根 80g
きゅうり 28g
塩 ひとつまみ
梨 80g
A { 酢 大さじ1
砂糖 大さじ1

- ① 大根は皮をむいて薄くちょう切り。きゅうりは薄く半月切り。袋に入れて塩をふり、よくもんで5分ほどおき、水気を絞る。
- ② 梨は6等分にし、皮と芯を除いて5mm幅のちょう切り。
- ③ きれいな袋にAを合わせて甘酢を作り、食材を入れて和え空気を抜いて口を結び漬けておく。
- ④ 食べる直前に器に盛る。



1人当たりの栄養価

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	塩分 g
ごはん	252	3.8	0.5	0
味噌ヨーグルト焼き	183	21.2	6.7	1.4
カッテージチーズ和え	155	5.4	13.2	0.7
大根と梨の甘酢和え	24	0.3	微量	0.3
合計	614	30.7	20.4	2.4