



健幸おすすめレシピ⑧

揚げずに焼いてエネルギー  
ダウン！血管を元気にして  
くれる酢と一緒に青身魚と  
野菜を食べましょう。



**野菜たっぷり！焼きサバの南蛮漬け**

エネルギー287Kcal たんぱく質19.2g 脂質17.8g  
カルシウム104mg 食塩相当量1.8g  
(1人当たり)

【材料】1人分 サバ…80g 食塩…1つまみ しめじ…20g えのきたけ…10g 玉ねぎ…30g  
小松菜…50g (1株) 人参…20g サラダ油…小さじ1 とうがらし…お好みで  
★〔和風だし…小さじ1/2 酢…小さじ1.5 砂糖…小さじ1 醤油…小さじ1/2 水…50ml〕

【作り方】

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。サバは塩を振っておく。
- ② フライパンに油をしき、①を焼く。
- ③ 耐熱容器に★を入れ、電子レンジで1分程度加熱する。
- ④ ②を熱いうちに漬けこむ。 \* 30分程度漬けると、薄味でも味がなじみ美味しいです。

豆腐を入れてたんぱく質強化。  
筋力アップに効果あり！  
ふんわり仕上がり、冷めても美  
味しいのでお弁当の1品に…



**豆腐で作るふんわりだし巻き卵**

エネルギー126Kcal たんぱく質10.1g 脂質7.5g  
カルシウム69mg 食塩相当量0.6g  
(1人当たり)

【材料】2人分 絹豆腐…150g (1/2丁) 卵…2個 和風だし…小さじ1.5  
砂糖…小さじ1 サラダ油…小さじ1

【作り方】

- ① ボウルに絹豆腐を入れホイッパーでよく混ぜペースト状にする。
- ② 卵を割り入れ、和風だし、砂糖を加えよく混ぜる (甘めを好む方は砂糖を多くする)
- ③ フライパンを熱し油をしき、3回に分けて焼く。
- ④ 食べやすい大きさにカットしお皿に盛りつける。

