

～おすすめレシピ～

《ひじきのヘルシーミニバーグ》

(材料：4人分)

鶏ひき肉……………120g  
ひじき……………5g  
れんこん……………80g  
ねぎ……………5g  
しょうが汁……………少々  
小麦粉……………8g  
サラダ油……………4g  
○酒……………15cc  
○しょうゆ……………10cc  
○砂糖……………3g

- ① ひじきは水で戻しておく。れんこんは水にさらして粗みじんにする。
- ② ①と鶏ひき肉、ねぎ、しょうが汁、小麦粉を混ぜ合わせて練り、4等分する。これを小判型にまとめる。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、強火で1分焼く。焼き目が付いたら弱火にして5分蒸し焼きする。
- ④ ○の調味料をフライパンに入れ、煮汁を絡めたら完成。

各栄養素：1人当たり 【 97 kcal タンパク質 6.2g 脂質 4.7g カルシウム 22mg 塩分 0.5g 】

《グリーンピースのポタージュスープ》

(材料：4人分)

グリーンピース……………160g  
無調整豆乳……………400ml  
玉ねぎ……………200g  
じゃがいも……………200g  
バター……………8g  
コンソメ……………10g  
水……………400ml  
塩こしょう……………少々

- ① 玉ねぎは薄切りに、じゃがいもは一口大にする。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎとじゃがいもを炒めて、水とコンソメを加える。
- ③ じゃがいもに火が通ったらグリーンピースを加え、少し煮て火からおろす。粗熱がとれたらミキサーにかける。
- ④ 鍋に③と豆乳を加えて火にかけ、塩こしょうで味をととのえ、器に盛る。

各栄養素：1人当たり 【 182 kcal タンパク質 8.9g 脂質 4.2g カルシウム 38mg 塩分 1.1g 】