

レシピの 180 玉手箱

フルーツパバロア

暖かいお部屋で冷たいデザートを楽しもう

材料(4人分)

- ミックスフルーツ(シロップ煮) 120g
- 牛乳 200ml
- 粉ゼラチン 5g
- 水 大さじ2
- 卵 1個
- 砂糖 40g
- 生クリーム(乳脂肪) 100ml
- バニラエッセンス 少々
- ミントの葉 4枚

作り方

- ミックスフルーツは食べやすい大きさに切り、牛乳は室温に戻しておく
- Aを耐熱容器に入れ、レンジで30秒加熱する
- ボウルにBを入れよく混ぜ、さらに牛乳を加え混ぜる
- Cをザルでこし、熱ボウルに入れる
- Dにラップをし、600Wの電子レンジで1分30秒加熱し、泡立て器で手早く混ぜる
- EにFを加え、よく混ぜる
- 生クリームを軽く混ぜ、バニラエッセンスとともにGに入れ、混ぜる
- Hを容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固め、ミックスフルーツとミントの葉を飾り完成

ひとロメモ

牛乳を使用した喉越しのよい、カルシウム補給にもなるデザートです。

1人分の栄養価

- エネルギー/227kcal
- タンパク質/4.5g
- 脂質/14.5g
- カルシウム/78mg
- 食塩相当量/0.1g

レシピの 1631 玉手箱

No.181 鶏肉と野菜のごまドレッシングあえ

フレイル予防に、簡単にタンパク質がとれるメニュー

材料(2人分)

- タマネギ 1個(100g)
- ナス 1/2本(80g)
- サラダチキン 1袋(80g)
- ポン酢 大さじ1
- ごま油 小さじ1
- すりごま 小さじ1
- おろししょうが 小さじ1/2

作り方

- タマネギは皮をむいて半分に切り、薄切りにする
- ナスは縦半分に切り、1cm幅の斜め切りにする
- 2を器に入れラップをかけ、500~600Wのレンジで3分加熱し、冷ましてから水気を絞る
- サラダチキンは、食べやすい大きさに手でさく
- Aをボウルに入れ、混ぜ合わせる
- Bの上にCをのせて、Dをかけて完成

ひとロメモ

季節の変わり目や、忙しい時期こそタンパク質を取りましょう!

1人分の栄養価

エネルギー	106kcal	カルシウム	38mg
タンパク質	10.9g	食塩相当量	0.8g
脂質	3.8g		

レシピの 1631 玉手箱

No.182 エビの黄金焼き

華やかな一品に

材料(2人分)

- エビ 6尾
- オリーブオイル 小さじ2
- 卵黄 1個
- ペパーリーフ 50g
- さやえんどう 4本
- マヨネーズ 大さじ1
- 塩・こしょう 適量

作り方

- エビの殻をむき、腹側から包丁を入れて開き水気をふき取り、軽く塩・こしょう(分量外)を振る
- 加熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、①の両面をさっと焼く
- 卵黄にAを加え、味を調える
- ②の腹側にBを薄く塗り付け、オーブントースターで表面が乾くまで2~3分焼き、再度Cを塗り、焦がさないように焼く
- 皿にDとペパーリーフ、ゆでたさやえんどうを盛り付け完成

ひとロメモ

- エビの代わりに、イカでもおいしく作ることができます
- 冷めてもおいしいので、作り置きもOK

1人分の栄養価

エネルギー	156kcal	カルシウム	96.1mg
タンパク質	21.8g	食塩相当量	0.7g
脂質	7.7g		

レシピの 1631 玉手箱

No.183 ポテトの牛肉巻き

ボリュームたっぷり!

材料(8~10本分)

- 牛薄切り肉 300g
- 塩・こしょう 少々
- 冷凍フライドポテト 200g
- 小麦粉 適量
- サラダ油 小さじ2
- 酒 大さじ2
- 醤油 大さじ1
- オイスターソース 小さじ1
- 付け合わせ サラダ菜・パプリカ 適量

作り方

- 牛薄切り肉を広げて塩・こしょうをし、凍ったままのフライドポテトを3~4本まとめて巻き、周りに小麦粉をまぶす
- フライパンを熱し、油を入れ、①を焼く。転がして全体に焼き目をつけ、ポテトに火が通るまで焼く
- Aを②に回しかけ、照りが出るまで加熱する
- 器にサラダ菜を敷き、③を盛り、細切りのパプリカを飾り完成

ひとロメモ

- 冷凍フライドポテトを使うので手軽に作ることができます。
- お弁当にもOK

1人分の栄養価

エネルギー	318kcal	カルシウム	31mg
タンパク質	15.8g	食塩相当量	1.1g
脂質	19.6g		