

「春のヘルシーレシピ」

だんだんと暖かくなり、外へのお出かけが楽しみな季節になりました。
春号では、きのこを使った低エネルギーの1品料理をご紹介します。
また、作りやすいようにスーパーで手に入る食材を選びました！



なめこ豆腐

95kcal、塩分0.9g



＜材料 1人分＞	
木綿豆腐	100g
なめこ	20g
菜の花	30g
A {	醤油 小さじ1
	みりん 小さじ1
	だし 50cc

＜作り方＞

- ①豆腐は半分に切る。
- ②なめこはざるにあげておく。
- ③菜の花は茹でて2cm長さに切る。
- ④鍋にAを入れて弱火にかけ、豆腐を入れて4～5分煮る。
なめこを入れ、ひと煮立ちさせて小松菜を散らす。



しめじとたけのこの旨煮

30kcal、塩分1.4g



＜材料 1人分＞	
しめじ	1/2パック
ゆでたけのこ	40g
貝割れ菜	1/4パック
A {	だし汁 70cc
	醤油 小さじ1・1/2
	料理酒 小さじ1/2
	砂糖 小さじ1/2
	塩 少々

＜作り方＞

- ①しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ②ゆでたけのこは薄切りにする。
- ③貝割れ菜は根元を切り落とし、半分の長さに切る。
- ④鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、しめじとゆでたけのこを入れて中火で煮含める。煮汁が少し残る程度になったところで、貝割れ菜を入れてひと煮する。



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

