

- ③甘酢漬けらっきょうは粗みじん切りにする。
- ④②と③にカロリーーフマヨネーズ、こしょうを加えタルタルソースを作る。
- ⑤フライパンにサラダ油をひいて熱し、①のあじを揚げ焼きにする。
- ⑥ベビーリーフを皿に盛りつけ、⑤のをせる。

・れんこん団子のあんかけ

【材料】(2人分)
 れんこん 200g
 じゃがいも(中)1個
 かに缶 40g
 塩 少々
 サラダ油 小さじ2
 みつ葉 適量
 A かつおだし 150ml
 A しょうゆ 小さじ1
 A みりん 小さじ1
 水溶性片栗粉 適量

簡単かつおだしの作り方
 「熱湯200ml+かつお節4g」が基本分量となります。薄削りのかつお節は小さいパックで1袋1~2g、大きめパックは4~5gあるので、パッケージを確認してください。お茶用パックにかつお節を入れ、鍋で湯を沸かし、沸騰したらパックを入れて火を止め、蓋をして3分間おきます。



【作り方】

- ①れんこん、じゃがいもは皮をむき、すりおろして水気を軽く絞る。
- ②①にほぐしたかに缶、塩を加えてよく混ぜ、2等分して丸く形成する。
- ③フライパンにサラダ油を入れ②を入れ、中火弱で両面焼きふたをして中まで火を通す。
- ④鍋にAを入れて沸騰したら水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤③を器に盛りつけ、④をかけみつ葉を飾る。

・レンジで簡単チンゲン菜の胡麻ナムル

【材料】(2人分)
 チンゲン菜 3株
 すり胡麻 大さじ1
 しょうゆ 小さじ1
 おろしニンニク 適量
 ごま油 小さじ1
 鶏がらスープの素 小さじ1



【作り方】

- ①チンゲン菜を洗ってざく切りにして、耐熱容器に入れふんわりラップしてレンジで2分半ほど加熱。
- ②野菜から出た水分はしばらく、鶏がらスープの素・おろしニンニク・ごま油・しょうゆ・すり胡麻入れて和えたら出来上がり

栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー821kcal たんぱく質34.7g 脂質24.3g 食物繊維7g 塩分3g

1日合計：エネルギー2056kcal たんぱく質93.6g 脂質69.6g 食物繊維21.7g 塩分6.8g



ひらざわ内科ハートクリニック
 Hirazawa Heart Clinic



キノシタレシピ



第17号

夏の疲れ...残っていませんか？

暑い夏を乗り越え、ようやく過ごしやすい気候になってきた...はずなのに、「なんだか疲れが取れない」「体がだるい」ということはありませんか？
 冷たいものを食べたり飲んだりする機会が多かった夏...、摂りすぎで胃腸が冷えると自律神経が乱れやすくなるといわれています。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、暑い時期でもマスクを着用しなくてはならない場面が多くあります。私たちのからだは、呼吸によっても熱を体外に放出していますが、マスクでそれが妨げられ体内に熱がこもると、自律神経にかかる負担はさらに大きくなってしまいます。疲れやだるさ、食欲不振は夏の時期だけで、大したことはないと思うかもしれませんが、不調を引きずらないようにしましょう。夏の疲れを残さないために十分な睡眠を取り、お風呂などでリラックスし、きちんと食事をとることが大切です。完璧な生活習慣を送ることは難しいですが、身体を労わる日を増やすことはとても重要です。お風呂で身体を温める、常温または温かい水・お茶を意識して摂取する、栄養バランスを考えた食事を心がける、運動で血行を良くするなど、体調を気遣って、できることからとり入れてみてはいかがでしょうか。
 夏の疲れを早めに追い出し、秋を楽しみたいですね。



<朝食> ・ごはん・豆もやし入り具たくさん味噌汁・納豆・かぶとみょうがの和え物

・ごはん

・豆もやし入り具たくさん味噌汁

【材料】(2人分)
 豆もやし 1/2袋
 にんじん 1/4本
 なめこ 小袋 1袋
 絹ごし豆腐 小1パック(150g)
 だし汁 300ml
 味噌 小さじ2



【作り方】

- ①豆もやしは、さっと水洗いしておく。にんじんは短冊切り、豆腐はサイコロ状に切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、にんじんを入れて軟らかくなったら、なめこ・豆腐・豆もやしを加え味噌で味付けする。

・納豆

・かぶとみょうがの和え物

【材料】 (2人分)

かぶ 2個
塩 少々
みょうが 4個



【作り方】

- ①かぶをスライスして塩で揉み柔らかくなったら絞る。
- ②刻んだみょうがと和える。

栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー487kcal たんぱく質20.8g 脂質8.3g 食物繊維7.7g 塩分1.7g

<昼食> ・フォカッチャ・鶏肉となすのトマト煮 ・梨とピンクグレープフルーツのデザート

・フォカッチャ

【材料】 (2人分)

フォカッチャ 180g



・鶏肉となすのトマト煮

【材料】 (2人分)

鶏もも肉 1枚
なす 1本
トマト缶詰(カットタイプ・食塩不使用) 1/2缶
たまねぎ 1/2個
またけ(小) 1パック
鶏ガラスープ
(顆粒タイプ小さじ1を50mlのお湯で溶く)
にんにく 1/2かけ
トマトケチャップ 大さじ1
オイスターソース 小さじ1/4
砂糖 少々
塩・こしょう 少々
オリーブ油 大さじ1



【作り方】

- ①鶏肉に塩・こしょうをふる。フライパンにオリーブ油、みじん切りのニンニクを入れて鶏肉をいため、焼き色がついたら取り出す。同じフライパンでなす、たまねぎ、またけを炒める。
- ②フライパンに鶏肉を戻し入れ、鶏ガラスープを加えてなすや玉ねぎがしんなりするまで2～3分煮る。

- ③②にカットタイプトマト缶詰、ケチャップ、オイスターソース、砂糖を加えて中火で8～10分煮て具材に味を染み込ませる。
- ④③を皿に盛り、あればイタリアンパセリを飾る。

フォカッチャは、イタリア北部が発祥の平たいパンのこと。ピザの原形と言われていて、スープやサラダ、洋風の主菜などの料理と相性が良いので、鶏肉となすのトマト煮のスープに浸して食べてみてはいかがでしょう

・梨とピンクグレープフルーツのデザート

【材料】 (2人分)

梨 1/2個
ピンクグレープフルーツ 1/2個
レーズン 適量
プレーンヨーグルト 100g



【作り方】

- ①梨は縦4等分に切って皮をむき、芯を取り除いてひとくち大に切る。グレープフルーツは皮をむき、薄皮もむいて果肉を取り出す。
- ②①とプレーンヨーグルトを混ぜ合わせレーズンを飾る

栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー748kcal たんぱく質38.1g 脂質37g 食物繊維7g 塩分2.1g

<夕食> ・ごはん・あじのパン粉焼き タルタルソースかけ・れんこん団子のあんかけ ・レンジで簡単チンゲン菜の胡麻ナムル

・ごはん

・タルタルソース

【材料】 (2人分)

玉ねぎ 1/4個
きゅうり 1/2本
甘酢漬けらっきょう 10粒
カロリーーフマヨネーズ 大さじ2
こしょう 少々



・あじのパン粉焼き

【材料】 (2人分)

あじ 2尾(3枚おろし) 4切れ
塩・こしょう 少々
小麦粉 10g
卵 1/2個
パン粉 10g
乾燥パセリ 適量
サラダ油 大さじ1
ペビーリーフ 10g



【作り方】

- ①あじは、3枚おろしにして塩・こしょうをして、小麦粉、溶いた卵、乾燥パセリを混ぜたパン粉の順につける。
- ②玉ねぎときゅうりはみじん切りにして、水で洗って水気をしぼる。

