

すぐ実践できる！

お手軽健康レシピ

vol.7

短い時間で簡単に作ることができる健康レシピをご紹介します！

淡泊なたらとおかきのサクサクした食感がマッチした、

香ばしい味の揚げ物です。



エネルギー
209 kcal

塩分
0.4 g

※エネルギー、塩分は1人分の値です

POINT

おかきはポリ袋に入れ、めん棒などで軽くたたくと簡単につぶせます。たらの代わりにささみなどにつけて揚げてもおいしくできます。

Recipe 2

カリフラワーのミルク煮

材料 (2人分)

カリフラワー …200g
ベーコン …2枚
牛乳 …200ml

顆粒コンソメ …小さじ1
粉チーズ …小さじ2
胡椒 …少々

作り方

- ①カリフラワーは小房に分けて熱湯でゆでる。ベーコンは細切りにする。
- ②鍋に牛乳と①、顆粒コンソメを入れて火にかけ、カリフラワーがやわらかくなるまで煮る。胡椒で味を調え、器に入れて粉チーズをふる。

調理時間
20分

たら



背に独特のまだら模様があることが名前の由来とされている「たら」。体の構成に重要なタンパク質やビタミンDを多く含んでいます。

カリフラワー



花蕾(からい)と呼ばれるつぼみの部分を食べる野菜です。美肌や風邪予防に効果的なビタミンCがキャベツの約2倍含まれています。

Recipe 1

たらの変わり衣揚げ

調理時間
15分

材料 (4人分)

おかき …40g
たら切身 …4切
小麦粉 …大さじ1+1/2

卵 …1/2個
揚げ油 …適量
きゅうり …1本

作り方

- ①おかきは細かくつぶす。
- ②たらは皮をとり、半分に切る。
- ③②に小麦粉、溶き卵、①を順につけて油で揚げ、器に盛り付けてきゅうりを添える。

カリフラワーを牛乳であっさりとはやわらかく煮ました。

粉チーズのコクとベーコンの旨みがくせになる料理です。



エネルギー
191 kcal

塩分
1.3 g

※エネルギー、塩分は1人分の値です

POINT

カリフラワーが多く含むビタミンCは皮膚や骨を構成するコラーゲンの合成に欠かせないビタミンです。牛乳との組み合わせで骨粗しょう症の予防が期待されます。