

すぐ実践できる！

# お手軽健康レシピ

vol.2

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！

野菜の香りが鮭の旨味を引き立てる、

風味豊かなスープです。



エネルギー  
147kcal

塩分  
1.3g

### POINT

鮭は魚の中でも特にビタミンDが多いのが特徴です。ビタミンDは、カルシウムの吸収を高めて骨粗しょう症予防に役立ちます。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

### Recipe 2

## スイートポテト



### 材料 (6個分)

さつまいも ……200g  
A 砂糖 ……大さじ4  
バター ……20g


B 牛乳 ……大さじ2  
卵黄 ……1/2個分  
レモン汁 ……大さじ1  
塩 ……小さじ1/6  
C 卵黄 ……1/2個分  
水 ……小さじ1/2

### 作り方

- 1 さつまいもは洗って、ぬれたまま耐熱皿にのせる。ラップをせずに電子レンジで約3分(500w)加熱し、裏返してさらに2分加熱する。熱いうちに皮をむき、フォークでつぶす。
- 2 さつまいもが熱いうちにAを加えてよく混ぜる。さらに、Bを順に加えてよく混ぜる。それを6等分し、楕円形にまとめてアルミケースにのせる。
- 3 混ぜ合わせたCを②の表面にはけで塗り、オーブントースターで焼き色がつくまで3~4分焼く。


### 今回の旬な食材

#### さけ



川で生まれた鮭が海に出て、産卵のために帰ってくる9~11月頃が旬。必須アミノ酸をバランスよく含む、良質な動物性たんぱく質が豊富です。

#### さつまいも



9月~11月頃に旬を迎える食材。主成分がでんぷんで、腸内環境を整えて便秘解消が期待できる食物繊維や、ビタミンなどの栄養素を含みます。

### Recipe 1

## 鮭と香り野菜のスープ煮



### 材料 (2人分)

生鮭 (骨を除いたもの) ……2切(160g)	白ワイン ……大さじ2
キャベツ ……100g	粗びき黒こしょう ……少々
人参 ……80g	ディル ……適量
セロリ ……60g	A 固形コンソメ ……1個
	水 ……350ml

### 作り方

- 1 鮭は半分にする。キャベツは2cm幅、人参は乱切りにする。セロリの軸は2cm幅の斜め切りに、葉は5cmの長さにする。
- 2 鍋にキャベツ、人参、セロリの軸、Aを入れて煮る。野菜がやわらかくなったら鮭、ワイン、セロリの葉を加え、鮭に火が通るまで煮る。
- 3 器に盛って黒こしょうをふり、あればディルを飾る。

酸味の効いたレモン風味のスイーツです。



エネルギー  
105kcal

塩分  
0.2g

### POINT

さつまいもは便秘解消やコレステロール値を下げる働きのある、食物繊維を多く含んでいます。

※エネルギー、塩分は1人分の値です