

すぐ実践できる！

お手軽健康レシピ

vol.8

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！

三杯酢とわさびの風味で食欲を増進してくれる、

さっぱりとした副菜です。



エネルギー
55kcal

塩分
1.7g

POINT

えびは高たんぱくで低脂肪のダイエット食品です。また旨味成分のペプチンやタウリンは生活習慣病の予防に効果があります。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

Recipe 2

人参のオレンジ煮

調理時間
15分

材料 (2人分)

人参 …… 150g
りんご …… 60g
オレンジ …… 60g

A マーマレード …… 小さじ2
はちみつ …… 小さじ1
白ワイン …… 小さじ2
水 …… 150ml

作り方

- ① 人参は厚さ7mmの輪切りにし、電子レンジ(500W)で4分加熱する。りんごは皮をむいてちょう切りにし、オレンジは皮をむいて乱切りにする。
- ② 鍋にAと人参、りんごを入れて煮る。りんごが透き通ってきたらオレンジを加えてひと煮し、器に盛る。

えび



和洋中さまざまな料理に大活躍なえび。えびは高たんぱく、低脂肪で肝機能の働きを高めるタウリンやDHA、EPAなどの栄養素も含まれています。

オレンジ



国産オレンジの旬は12～3月。柑橘類共通の効能として、胃酸の分泌を促して食欲を増進したり、ストレスを緩和する効果があるとされています。

Recipe 1

えびと貝柱の酢の物

調理時間
15分

材料 (4人分)

ブラックタイガー …… 8尾
生わかめ(塩蔵) …… 40g
ほたて貝柱水煮(缶) …… 1缶
いりごま …… 小さじ1

A 三杯酢 …… 大さじ3
練りわさび …… 小さじ1/2
貝柱の缶汁 …… 大さじ2

作り方

- ① えびは背わたを取り、塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆでる。殻をむいて縦に2等分する。わかめは流水で塩を洗い流し、長さ3cmに切る。
- ② ①と貝柱をAで和え、器に盛り付けてごまをふる。

人参にフルーツを加えた、香りのよいデザート風副菜です。



エネルギー
84kcal

塩分
0.1g

POINT

オレンジに含まれるクエン酸は、吸収されにくいビタミンやミネラルを小さく分解することにより吸収を高めたり、食欲を増進させたりする作用があります。

※エネルギー、塩分は1人分の値です