

アップル すこやか通信

九月は 枝豆とピーマンのメニュー集

枝豆は組み合わせにより効率的なカルシウム補給源になります。
ピーマンの抗酸化力と豚肉や魚介類を組み合わせ、夏の疲労回復度がアップします。

えびと枝豆 コンソメゼリー

栄養価 (1人分)
エネルギー：121kcal たんぱく質：7.5g 塩分：0.8g

材料 (2人分)
えび(小) 4尾、枝豆 30g、粉ゼラチン 2.5g、
固形スープ 1/4個、水 1カップ、塩 一振り

作り方
①粉ゼラチンに水を入れてふやかす。
②えびは背わたを取り除いてゆで、分量は小さく切る。
枝豆は塩ゆでする。
③鍋に水 1カップと固形スープを入れて中火にかけ、
煮立ったら火を止めて①を加えてよく溶かし、
塩(好みの量)を入れ、粗熱をとる。
④ゼリー型の内側を水でぬらし②を入れ、③のゼリー液を
流し入れて冷蔵庫で固める。

枝豆ご飯

栄養価 (1人分)
エネルギー：280kcal たんぱく質：8.4g 塩分：1.05g

材料 (2人分)
枝豆60g、しらす(又はちりめんじゃこ) 10g、米 0.9カップ、
もち米 0.1カップ、酒 大さじ2/3、塩 小さじ1/3、だし昆布 2cm、醤油 少量

作り方
①米・もち米をといで、枝豆・しらす・調味料・昆布を入れて炊く。
*豆の色をきれいにしたい時には、枝豆を塩水でゆで、
ご飯が炊き上がったら混ぜ入れる。
*枝豆の風味を出したい時には、ご飯と一緒に炊く。

スティック 枝豆

栄養価 (1人分)
エネルギー：125kcal たんぱく質：6.1g 塩分：0.5g

材料 (2人分)
春巻の皮 2枚、枝豆 100g、水溶き片栗粉 適量、塩 適量、
揚げ油 適量

作り方
①枝豆は塩ゆでにする。
②春巻の皮は4等分に細長く切る。これに、①の枝豆を並べ、
塩を振る。継ぎ目に水溶き片栗粉を塗り、巻く。
③180度の揚げ油でカリッと揚げる。

ピーマンの 魚介マリネ

栄養価 (1人分)
エネルギー：109kcal たんぱく質：6.1g 塩分：1.9g

材料 (2人分)
赤ピーマン 15g、黄ピーマン 15g、緑ピーマン 30g、
たまねぎ 50g、タコ 30g、いか 30g
A [オリーブ油 大さじ1、酢 大さじ1・1/2、塩 小さじ1/2、
すりおろしにんにく 小さじ1/2、トマト 30g

作り方
①赤・黄・緑ピーマンは千切り、玉ねぎは薄くスライスし、
タコ・いかは一口大に切る。トマトは小さめの角切りにする。
②Aの調味料を合わせる。
③①と②をよく混ぜる。

ピーマン ごま酢和え

栄養価 (1人分) エネルギー：87kcal たんぱく質：6.2g 塩分：0.2g

材料 (2人分)
緑ピーマン 2個、豚ロース肉 30g、油揚げ 1/2枚、ごま油 小さじ1
A [しょうゆ 小さじ1/2、オイスターソース 大さじ1/3、
炒りごま 大さじ2/3、みりん 大さじ1/3、酢 大さじ1/3

作り方
①ピーマンは縦半分に分けて種をとり、千切りにする。豚肉も千切りに
にする。油揚げは熱湯で油抜きをして、千切りにする。
②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったらピーマンと
油揚げを加え炒める。
③粗熱をとった②にAを加えて和える。

