

# バランス★こんだてシリーズ Vol.5

～栄養士が考えた、冬にピッタリ★なバランスの良いレシピです！～



今回のこんだては、  
食物繊維たっぷりのメニューです。  
食物繊維には糖の吸収をゆっくりにしたり、  
コレステロールを減らす効果があると言われて  
います。  
寒い冬は食物繊維をとりながら  
スープで体を温めましょう。



※ご飯は、彩りをよくするために市販のサフランを用いて炊飯しました。作り方は製品に記載されている説明文をご覧ください。



1人分: 579 kcal  
塩分 3.3 g  
食物繊維 8.5 g

サフランライス 100g を含む

## 「きのこのソテー」

《材料2人分》

- ・しめじ 1/3 株
- ・エリンギ 1 本
- ・しいたけ 5 枚
- ・まいたけ 小 1/4 株
- ・厚切りベーコン 1 枚
- ・アスパラガス 1 束
- ・ミニトマト 6 個
- ・バター 大さじ 1/2
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々

《作り方》

- ① きのこは食べやすい大きさに切ります。しいたけは石づきをとります。
- ② アスパラガスは袴をとり、ゆでて 1/4 の長さに切ります。
- ③ ミニトマトは 1/4 の大きさに切ります。
- ④ フライパンにバターを溶かしベーコンを炒めます。
- ⑤ ベーコンに少し焦げ目がついたらきのこアスパラガスを入れ炒めます。
- ⑥ 塩とコショウで味をつけ、きのこに火が通ったらミニトマトを入れます。
- ⑦ さっと炒めたらできあがりです。

1人分: 120 kcal  
塩分 0.7g  
食物繊維 4.1g



## 「たらものムニエル」

《材料2人分》

- ・たら(切り身) 2切れ
- ・小麦粉 大さじ1
- ・バター 大さじ1
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々

1人分: 120kcal  
塩分 0.7g  
食物繊維 0.1g

《作り方》

- ① たらに塩とコショウをふってしばらくおき、表面に付いている水気をキッチンペーパーでおさえます。小麦粉をたら両面に、うすくまぶします。
- ② フライパンにバターを溶かし、盛り付けた時に上になる面から先に、中火で焼きます。焼き色がついたならひっくり返し、弱火にします。
- ③ 火が通ったら皿に盛り付け、きのこのソテーを添えます。

## 「もちり麦のクラムチャウダー」

《材料2人分》

- ・もちり麦 1袋(35g)
- ・あさり(殻付き) 30個くらい
- ・白菜 大1枚
- ・にんじん 1/3本  
(写真は型抜きし、下ゆでしています)
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・固形スープの素 1個
- ・牛乳 200cc
- ・水 200cc
- ・コショウ 少々



《作り方》

- ① フライパンに砂抜きをしたあさりと200ccの水を入れ、加熱し殻を開かせます。(ゆで汁は、捨てずにとっておきます)
- ② あさりの身を殻からとります。
- ③ 白菜、にんじん、玉ねぎを食べやすい大きさに切ります。
- ④ 鍋に①のゆで汁、③、もちり麦と固形スープの素を入れて加熱し、中火で野菜と麦が柔らかくなるまで煮ます。(約10分)
- ⑤ ④に牛乳とあさりを入れ一煮立ちさせます。
- ⑥ コショウで味を調えて、できあがりです。

1人分: 170 kcal  
塩分 1.7g  
食物繊維 4.0g



調剤薬局専用商品

\*もちり麦の紹介\*

もちり麦は食物繊維を豊富に含む大麦の一種です。  
ご飯に混ぜて炊いても、今回のスープのようにおかずとしても  
おいしく食べることができます。  
手軽に食物繊維が摂取できるのでおすすめの商品です。

**490円で好評販売中です!**