

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されています。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

「もっちり麦のクラムチャウダー」

- 《材料2人分》
- もっちり麦 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》
- 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)
 - あさりの身を殻からとります。
 - 白菜、にんじん、玉ねぎを食べやすい大きさに切ります。
 - 鍋に①のゆで汁、③、もっ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)
 - ④に牛乳とあさりを入れ一煮立ちさせます。
 - コショウで味を調べて、できあがりです。

1人分: 170 kcal
塩分 1.7g
食物繊維 4.0g

「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》
- 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。
 - アスパラガスは袴をとり、ゆでて1/4の長さに切ります。
 - ミニトマトは1/4の大きさに切ります。
 - フライパンにバターを溶かしベーコンを炒めます。
 - 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。
 - 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。
 - 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



「たらのもニエル」

- 《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》
- 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。小麦粉をたらの両面に、うすくまぶします。
 - 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。焼き色がついたらひっくり返し、弱火にします。
 - 火が通ったら皿に盛り付け、きのこのソテーを添えます。



調剤薬局専用商品

もっちり麦の紹介

もち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。

当薬局にて**好評販売中**です！