

かぼちゃのいとこ煮

小豆には食物繊維が多く含まれています。小豆とかぼちゃの甘味を活かして、甘味はゆであずきのみで。

郷土料理のふくめんは、とても嬉しい超低カロリーメニューです。ご馳走風にボリュームを持たせて！

ふくめん風

きのこご飯 180g

きのこがご飯に入ることによって、米の量を控えることができます。食物繊維もさらにUP。

わかめとレタスには、食物繊維がいっぱいです。

【1人分】
エネルギー 499kcal
脂質 8.2g
食物繊維 8.8g
食塩相当量 3.0g

わかめとレタスのスープ

ふくめん風



【1人分】
・エネルギー 143kcal
・脂質 5.4g
・食物繊維 3.4g
・食塩相当量 1.0g

【材料】2人分

糸こんにゃく・・・300g 鯛・・・40g
砂糖・・・大さじ1 塩・・・1つまみ(0.2)
薄口しょうゆ・・・小さじ1 砂糖・・・1つまみ(0.2)
食紅・・・少々
卵・・・1個
塩(卵用)・・・1つまみ(0.2) 小ネギ・・・3g
砂糖・・・1つまみ(0.2)

【作り方】

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、フライパンで水分が出なくなるまで炒らし、砂糖・醤油で調味する。
- ②鯛は熱湯でゆで、火が通ったら水気を切り、クッキングペーパーに包みもみほぐす。そのあとフライパンで炒り砂糖・塩・食紅を加えて、そぼろを作る。
- ③卵は、砂糖と塩を加え炒り卵にする。ネギは小口切りにする。
- ④①のこんにゃくを器に盛り、②③を彩りよく盛りつける。

きのこご飯

【1人分】
・エネルギー 230kcal
・食塩相当量 0.7g

【材料】2合分

米・・・2合
しめじ・・・100g
えのき・・・100g
にんじん・・・20g
A 薄口しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・小さじ1
酒・・・小さじ1
顆粒だし・・・2.5g

【作り方】

- ①しめじは石づきを除き食べやすく小さく、えのきは食べやすい長さに切る。にんじんはいちょう切りにする。
- ②米は洗って、(調味料程度)控えめの水加減にする。
- ③②に①とAの調味料を加え、炊飯する

かぼちゃのいとこ煮

【1人分】
・エネルギー 90kcal
・食塩相当量 0.1g

【材料】2人分

かぼちゃ・・・100g ゆで小豆・・・60g
薄口しょうゆ・・・少々(0.2)

【作り方】

- ①かぼちゃは2cm角程度に切る。
- ②鍋にかぼちゃと、ひたひたに浸かるくらいの水を入れ火にかける。
- ③かぼちゃに火が通ったら小豆と醤油を加え、水気がなくなる程度まで煮詰める。