



栄養レシピ

健康に過ごすための食生活に役立つ情報をご紹介します

ツナとほうれん草のおにぎらず

ツナからタンパク質を、ほうれん草とにんじんからビタミンやミネラルを摂取できます。忙しい受験生の栄養補給にぴったりのレシピです。



材料 (2人分)

ご飯…………… 400g
 海苔…………… 2枚
 ツナ缶…………… 1缶
 ほうれん草…………… 1/2束
 卵…………… 2個
 にんじん…………… 1/2本
 マヨネーズ …… 大さじ1
 醤油… 小さじ1 (お好みで)
 塩…………… 少々
 白ごま…………… 小さじ1

1. ツナ缶の油を切り、ほうれん草を茹でて水気を切り、小さく切ります。
2. 卵をスクランブルエッグになるように炒めます。
3. にんじんは千切りにし、電子レンジで加熱して柔らかくします。
4. ボウルにツナ、ほうれん草、にんじんを混ぜ合わせ、醤油とマヨネーズで味付けします。
5. 温かいご飯を2等分し、ほんの少しの塩を混ぜて味を整えます。
6. 海苔を広げ、中央にご飯を置きます。その上にツナとほうれん草とにんじんを乗せて、スクランブルエッグを加えます。
7. 海苔の四方を折り、具材をしっかり包むようにします。こぼれないように四角い形に整えてください。
8. 包み終わったら、包丁で半分に切って、断面を見せるように盛り付けて完成。

クルトンやパセリをお好みで載せてもOK!



豆乳クリームコーンスープ

夜食にも食べられる、温まる一品です♪

材料 (5人分)

クリームコーン缶…………… 400g
 豆乳…………… 200g
 玉ねぎ…………… 1/2個
 バター(有塩) …… 10g
 コンソメ…………… 1.5g
 塩…………… 少々

1. 玉ねぎは薄切りにし、バターでしんなりするまで炒めておく。
2. クリームコーン缶とたまねぎを鍋に入れる。
3. 豆乳を加え、弱火で焦がさないように加熱する。
4. コンソメと塩で味付けし完成。