

松崎 博子 先生の
2020 冬 のおすすめレシピ2

🌿🌿🌿🌿 感染症に負けない食事 🌿🌿🌿🌿

副菜

寒ぶりのポン酢炒め

副菜

もずくスープ

簡単おやつ

マシュマロで作るヨーグルトムース



主菜 「寒ぶりのポン酢炒め」 2人分



今が一番美味しい寒ぶりと旬の野菜を取り合わせた一皿です。グリル又は魚焼き用ホイルで一口大に切った魚を焼いてから、さっと炒めた野菜と合わせポン酢を絡めて頂きます。見映お味 栄養 いずれも合格点！

〔1人分の栄養価〕

エネルギー:268kcal たんぱく質:20.0g 脂質:17.2g 炭水化物:8.6g 食物繊維:3.2g 食塩相当量:1.2g

〔下ごしらえ〕

- ・ぶりは骨を除き一口大に切ってから塩を絡めて10分置く。
- ・スナップエンドウは筋を取り、水を張ったボールに5分間浸けてから茹でる。
- ・水菜は4~5cm長さに切りさっと茹でる。
- ・椎茸・パプリカは食べやすい大きさに切る。

〔作り方〕

- 1)盛り付け用の皿の真ん中に茹であげた水菜を盛り付けておく。ぶりをグリルかフライパン(魚用ホイルを敷く)で程よく焼く。
- 2)魚を焼いている間にフライパンにサラダ油を入れ火にかけてから野菜類をさっと炒め魚を戻しポン酢醤油を回しかけざっと混ぜ合わせてから水菜の上に盛りつける。

・ぶり	2切れ(160g)
・塩	小さじ 1/6
スナップエンドウ	6本
椎茸	3枚
パプリカ	1/4個
水菜	80g
(調味料)	
サラダ油	小2
ポン酢醤油	大2弱



副菜 もずくスープ

4人分



もずくをたっぷり使ったスープです。
三杯酢で頂くもずくも美味しいですが
スープ仕立てもなかなかです。雑炊もお
試しください。

[1人分の栄養価]

エネルギー:25kcal たんぱく質:2.4g 脂質:1.4g 炭水化物:2.2g 食物繊維:0.8g 食塩相当量:1.0g

・もずく	80g
・エノキ	50g
・椎茸	3枚
・千切り生姜	適量
・青ネギ(小口切り)	適量
・水	700ml
(調味料)	
鶏がらスープの素	小2
酒	大1
淡口醤油	小1
ごま油	小2
※ラー油	小1

〔下ごしらえ〕

- ・もずくは食べやすい長さに切る。
- ・椎茸は薄切り、エノキは軸を除き長さ2cmに切る。

〔作り方〕

- 1) 鍋に水・酒・鶏がらスープの素を入れ煮立て、人参・エノキ・乾し椎茸を加えて野菜類に火が通れば淡口醤油・千切り生姜・もずくを加えひと煮たちさせてから胡麻油を回しかけ火を止める。
- 2) 器に盛り付け、青葱を散らす。

 **簡単おやつ** マシュマロで作るヨーグルトムース 90cc のカップ 4 個分



マシュマロとプレーンヨーグルトで作るムースです。
言わなければ絶対にマシュマロで作ったなんて分かりませんよ。

[1人分の栄養価]【イチゴ 2 粒・イチゴジャム 10g 使用】

エネルギー:136kcal たんぱく質:2.4g 脂質:1.4g 炭水化物:28.6g 食物繊維:0.4g 食塩相当量:0.0g

マシュマロ	100g
無糖ヨーグルト	180g
・イチゴジャム	適量
・ゆずジャム	適量
・イチゴ	適量

〔作り方〕

- 1) マシュマロはざるに入れ、流水に当てて表面についているコーンスターチを洗い流してからしっかり水切りする。
電子レンジ対応の容器に洗ったマシュマロを入れ、600w の電子レンジで 1 分 10~20 秒加熱してマシュマロを溶かす。
- 2) 泡たて器でかき混ぜてなめらかな状態にしてからプレーンヨーグルトを加え、混ぜ合わせる。(マシュマロが完全に溶けきらずつぶつぶが残っていても大丈夫です。)
- 3) カップに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4) イチゴジャムやゆずジャムを適量出来上がったムースの上にかける。

～松崎 博子先生～

信愛短期大学非常勤講師/栄養士/食生活アドバイザー
/和歌山市国保年金課 特定保健指導 栄養教室 講師

