



# メディカル・レシピ



春野菜やきのこをたっぷり使うことで、食物繊維をとれるメニューをご紹介します。

栄養部 管理栄養士 土山 麻美

## 春野菜ロール



### ワンポイントアドバイス

ロールキャベツの中はベーコンで巻いた野菜がぎっしり。電子レンジで簡単に調理出来ますよ。味付けはベーコンの塩気で十分です。酢醤油をたれにして、あっさり食べてみましょう。塩分控えめな一品です。

### 材料(1人分)

キャベツ……………(大)2枚  
玉ねぎ……………(中)1/4個  
人参……………(中)1/4個  
じゃがいも……………(中)1/2個

### 作り方

- ①キャベツは熱湯でしんなりするぐらいに茹で、ザルに取って水けをきり、冷めたら芯をそぎ取る。
- ②玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。にんじん、じゃがいもは5mm角の棒状に切り、じゃがいもは水でさらし、水けをふく。
- ③②の野菜をサッと炒める。じゃがいもが崩れないように気をつける。
- ④八等分してベーコンで巻き、キャベツの葉1枚ずつにのせ、ロールキャベツの要領でつむ。

ベーコン(薄切り)…1/2枚  
酒・水……………各小さじ2杯  
酢……………小さじ1杯  
醤油……………小さじ1/2杯

- ⑤お皿に④の巻き終わりを下にして並べ、水・酒を加え、レンジに7分ほどかける。
- ⑥酢・醤油を合わせ、⑤の蒸し汁大さじ1杯を加えて味をやわらげ、野菜ロールキャベツのたれにする。好みでもみじおろしを添える。

### 1人当たりの栄養価

- エネルギー157kcal
- たんぱく質7.5g
- 脂質2.7g
- 食物繊維5.2g
- 食塩相当量1.3g

## 手羽先のトマト煮



### ワンポイントアドバイス

手羽先は熱湯にサッと通す事で余分な脂が落ち、エネルギーダウンとなります。手羽先の骨に沿って切り込みを入れると味が良く染み込みますよ！

### 材料(1人分)

鶏手羽先……………2本  
にんにく……………1/4かけ  
玉ねぎ……………1/4個  
生しいたけ……………2枚  
しめじ……………10g

### 作り方

- ①手羽先は先の細い部分を関節で切り落とし、熱湯にくぐらせる。骨の部分に沿って、縦に1本切り込みを入れる。にんにく、玉ねぎ、セロリは粗めのみじん切りにする。しいたけはいしづきをとり、1/4に切る。しめじはいしづきをとってほぐしておく。
- ②フライパンを熱して油小さじ1杯を馴染ませ、手羽先を並べ入れ、強火で両面が色づくまで焼く。焼いた手羽先を一度皿に移した後、にんにく、玉ねぎ、セロリを加え、しんなりするまで炒め、しいたけ、しめじを入れる。
- ③②に焼いた手羽先を戻し、トマトの水煮をつぶしながら汁も加え、さらに水1/4カップ(50ml)、固形スープの素を入れる。
- ④煮立ったら弱めの中火で、15分ほど煮込み、塩・こしょうを少量加え味をととのえる。器に盛ってパセリをふる。

### 1人当たりの栄養価

- エネルギー233kcal
- たんぱく質20.4g
- 脂質11.7g
- 食物繊維3.25g
- 食塩相当量1.2g

