



# 家族の健康ごはん

料理制作・監修  
岩崎啓子 (管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ  
スタイリング：宮澤由香

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。  
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、  
おいしく食べて健康になりましょう。



1人分 エネルギー258kcal  
塩分1.3g

## 簡単にできる上品な一品

### ぶりの<sup>かぶら</sup>蕪蒸しきのこあんかけ

#### 材料(2人分)

ぶり	2切れ	A	だし汁	¼カップ
塩	少々		みりん	小さじ1
酒	小さじ1		しょうゆ	小さじ1
とろろ昆布	2つまみ		塩	少々
卵白	½個		片栗粉	小さじ1と½
かぶ	2個		水	小さじ3
えのき	¼パック		練りわさび	少々
しめじ	¼パック			

#### 作り方

- 耐熱皿にぶりをのせ、塩、酒をまぶし、とろろ昆布をのせる。かぶの葉があれば、切ってぶりの横におく。ラップをして、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- 卵白は角がピンと立つまで泡立てる。かぶは皮をむき、すりおろして水気を切り、卵白と混ぜ合わせる。器に盛った①にのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- えのきは根元を切り落とし、3等分の長さに切る。しめじは根元を切ってほぐす。鍋にきのこ類とAを入れてさっと煮る。水で溶いた片栗粉を回し入れてとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。
- ③を②にかけて、わさびを添える。

### 栄養学

#### メモ



#### しめじ

腸内環境を整え、コレステロールの上昇を抑制する食物繊維、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富。疲労回復に効果的なリジン(アミノ酸)も含まれています。

### 減塩

#### ワザ



#### あんかけ

(片栗粉)  
味つけをとろみのある“あん”状にすると、食材の周りにまとわせることができ、食塩量が少なくても塩味や旨味をしっかりと感じられます。

## お弁当にもぴったり

### 春菊入りつくね焼き

#### 材料(2人分)

玉ねぎ	½個	こしょう	少々	
片栗粉	小さじ1	サラダ油	小さじ1	
春菊	50g	A	バルサミコ酢	小さじ1
れんこん	50g		しょうゆ	小さじ1
鶏ひき肉	150g		砂糖	小さじ½
卵	½個	大根おろし	80g	
塩	小さじ¼			

#### 作り方

- 玉ねぎはみじん切りにして片栗粉と混ぜ合わせる。春菊はさっとゆでて細かく刻む。れんこんも細かく刻む。
- ボウルにひき肉、卵、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまで混ぜる。①を加えてさらに混ぜ、6等分にして丸く平らに形を整える。
- フライパンにサラダ油を熱し、②を並べる。ふたをして中火で1~2分、弱火にしてさらに3分ほど焼き、ひっくり返して裏面も同様に焼く。
- 火を止め、混ぜ合わせたAを加え、③と絡める。器に盛り、水気を切った大根おろしを添える。



1人分 エネルギー224kcal  
塩分1.2g

### 栄養学

#### メモ

#### 春菊

β-カロテンの含有量はほうれん草、小松菜より多いのが特徴。緑の色素はクロロフィルで抗酸化作用があります。独特の香りは、胃腸の働きを活発にするといわれています。

### 減塩

#### ワザ

#### バルサミコ酢

酢を使うことで、味にアクセントがつけます。バルサミコ酢(ぶどうの果実酢)は、ほのかな酸味とコクがあり、料理の風味づけにも、一役買います。

**Profile** 岩崎啓子 いわさき けいこ 管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は「ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず」「作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん」(ともに、日本文芸社)など多数。