

管理栄養士直伝!

# Healthy Recipe

## 材料 (2人分)

|      |      |         |      |
|------|------|---------|------|
| 生鰯   | 2切れ  | 油揚げ     | 1枚   |
| 焼き豆腐 | 100g | 卵 (小さめ) | 2個   |
| 小松菜  | 100g | 水       | 2カップ |
| 春菊   | 30g  | みりん     | 大さじ2 |
| しいたけ | 2枚   | 味噌      | 大さじ2 |
| ねぎ   | 50g  |         |      |

## 作り方

- ① 鰯、焼き豆腐、小松菜、春菊、しいたけ、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは半分に切り、卵を割り入れて爪楊枝でとめる。
- ③ 鍋に水、みりん、しいたけ、ねぎを入れて中火にかける。
- ④ ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れ、②、鰯、焼き豆腐、小松菜、春菊を加える。



## 鰯の味噌仕立て鍋

1人分  
315kcal  
塩分 2.7g

Check

鰯

冬が旬の鰯は、高たんぱく・低脂肪でとてもヘルシーな食材です。また、肝臓の機能アップの栄養素として知られているグルタチオンが含まれています。グルタチオンは水溶性ですので、今回の鍋のように汁ごといただける料理がおすすめです。

## 材料 (2人分)

|             |      |
|-------------|------|
| 大根          | 200g |
| ブロッコリースプラウト | 20g  |
| 桜えび (乾燥)    | 3g   |
| 塩           | 少々   |
| 酢           | 小さじ1 |

## 作り方

- ① 大根をおろし、適度に水気を切る。
- ② ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。
- ③ 桜えびを細かく刻む。
- ④ 大根おろし、ブロッコリースプラウト、桜えび、塩、酢を混ぜる。

## ブロッコリースプラウト

ブロッコリースプラウトはブロッコリーの新芽です。スルフォラファンという成分が含まれており、肝臓での解毒作用を助けるだけでなく、抗酸化作用もあると注目されています。ブロッコリーにも含まれていますが、ブロッコリースプラウトはより豊富に含まれています。

Check



1人分  
25kcal  
塩分 0.3g