

管理栄養士直伝!



HEALTHY
RECIPE



1人分
289kcal
食塩相当量
1.4g

お米はオートミールに替えて糖質オフ
ホワイトソースは豆腐でヘルシーに

オートミールの豆腐クリームドリア

材料 (2人分)

オートミール (ロールドオーツ)	60g
ぶなしめじ	1/2パック (50g)
さやいんげん	2本 (15g)
ツナ缶 (水煮)	小1缶 (70g)
絹ごし豆腐	2/3丁 (200g)
ピザ用チーズ	40g
バター	5g
A 水	100mL
塩	少々
B 洋風スープの素	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々

作り方

- 1 耐熱ボウルにオートミール、Aを入れ、ラップをせずに電子レンジ (600W) で2分ほど加熱し、箸でさっと混ぜてほぐす。
- 2 しめじは小房に分け、いんげんは1cm幅の斜め切りにする。ツナ缶は水けをきる。
- 3 ボウルに豆腐を入れて泡立て器でなめらかにし、ツナとBを加えてよく混ぜ合わせる。
- 4 耐熱皿に1を入れて3をかける。しめじ、いんげん、チーズをのせてオーブントースターで10分ほど焼く。

MEMO

オートミールには種類があり、フレーク状になっていないロールドオーツは、お米のような食べごたえと見た目が特徴です。



鮭と豆腐のピカタ

材料 (2人分)

生鮭	小2切れ (140g)
木綿豆腐	2/3丁 (200g)
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1/2
ベビーリーフ	適量
とき卵	1個分
パセリ (みじん切り)	大さじ1
A 粉チーズ	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

作り方

- 1 鮭はひと口大の薄いそぎ切りにする。豆腐は1cm厚さのひと口大に切り、キッチンペーパーで水けを拭き取る。鮭と豆腐に塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、鮭と豆腐を重ねて1組にし、2にくぐらせて、フライパンに入れる。2〜3分焼いて焼き色がついたら裏返し、弱火にしてふたをしてさらに2〜3分焼く。器に盛り、ベビーリーフを添える。

鮭と豆腐を重ねて
ふわふわの仕上がり



MEMO

お肉で作ることが多いピカタを魚で。鮭と豆腐を重ねて、ピカタ液につけると、子ども食べやすいふんわりした食感になります。



1人分
246kcal
食塩相当量
1.6g

料理/新谷 友里江 (料理家・管理栄養士) 撮影/松永 直子 スタyling/深川 あさり

共済組合ホームページで、本紙バックナンバーの料理記事を集めたページをご覧くださいませ!

