

ちょっとお酒のお供に…
これなら許せる

エネルギー控えめなおつまみ ②

たまには気分転換にお酒を飲みたい。でも、ついつい食べたくなる。
これならヘルシーだし、いいかな？と思えるおつまみを集めてみました。

healthy.04

ピーマンの焼き浸し～ゆずこしょう風味～

いつもと違うピリッとする辛味がお酒に合います

材料 (2人分)

ピーマン	4個	
A	水	大2
	みりん	小2
	しょうゆ	小2
	かつお節	少々
ゆずこしょう	小1/3	

作り方

- ① ピーマンは縦割りにし、種とヘタと取る。アルミホイルに並べ、オーブントースターで焼き色がつくまで6～7分ほど焼く。
- ② Aを耐熱容器に入れて、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ③ ②を取り出し、ゆずこしょうを入れて溶かし、①を漬け込む。

1人あたり エネルギー30kcal たんぱく質3.2g 脂質0.2g 食塩相当量0.9g

healthy.05

ハムとひじきと小松菜のナムル

意外な組み合わせ！でもご飯にも合います

材料 (2人分)

ロースハム	2枚
ひじき 乾5g(生なら50g)	
小松菜	100g
酒	大1
塩	小1/5
おろしにんにく	少々
ごま油	大1/2
炒りごま	適量

作り方

- ① ひじきはたっぷりの水で戻し、さっと洗って水けをきる。小松菜は3cmの長さに切る。ハムは細切りにする。
- ② 鍋に水100ccと酒、塩を入れて煮立たせる。
①を入れて、あくを取りながら汁気が少なくなるまで煮てそのまま冷ます。
- ③ 冷めたら、汁気を切ってにんにくとごま油で和える。
- ④ 器に盛り、炒りごまをひねり漬して振りかける。

1人あたり エネルギー67kcal たんぱく質2.8g 脂質4.3g 食塩相当量1.1g

healthy.06

鶏と枝豆のつくね

味の決め手はチーズと塩昆布！枝豆との相性もばっちり。

材料 (2人分)

鶏むねひき肉	150g	
スライスチーズ	1枚	
冷凍枝豆(中身のみ)	30g	
A	塩昆布	5g
	片栗粉	大1
	マヨネーズ	大1/2
	酒	大1/2

作り方

- ① チーズと塩昆布は細かく刻み、枝豆は粗く潰す。
- ② ポリ袋に鶏ひき肉と①とAを入れて粘りが出るまで揉む。小さめの小判型に成型する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、両面よく焼き、中まで火を通す。

1人あたり エネルギー180kcal たんぱく質21.9g 脂質6.8g 食塩相当量0.9g