

# 減る脂～DASH食 平成31年2月5日（火）公開講座レシピ

## I 里丸グラタン 2人分

### 材料

鶏もも肉	80 g
里芋	200 g
中ねぎ	1本
ブロッコリー	60 g
油	小さじ1
豆乳	カップ1
めんつゆ（3倍濃縮）	12 g
ピザ用チーズ	12 g
粉チーズ	小さじ2
型抜きにんじん	2枚



### 作り方

- ① 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② 里芋は、皮ごとゆでて皮を除き、1.5 cm角に切る。
- ③ 中ねぎは、小口に切っておく。
- ④ ブロッコリーは、小房に分け、にんじんは、型抜きしてどちらもゆでておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、①と③を炒め、②を加えて、豆乳・めんつゆを入れて、煮詰める。
- ⑥ 油を塗った器に⑤を流し入れ、④を散らし、ピザ用チーズをのせ、粉チーズを振る。
- ⑦ 200℃のオーブンで 10～15 分程度色よく焼く。

#### 【里丸グラタン1人分】

熱量 220kcal たんぱく質 16.6g  
脂質 8.4g 食塩相当量 0.9g カリウム 1093mg  
カルシウム 105mg マグネシウム 66mg

## II タロバーグ 2人分

### 材料

鶏ももひき肉	80g	
豚ひき肉	40g	
里芋	60g	
玉ねぎ	40g	
添え野菜	リーフレタス 適量	
a	塩	少々
	ナツメグ	少々
	クミン	少々
	中濃ソース	小さじ1
大根	60g	
b	濃口しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1/2
	中ざら糖	小さじ1/2



### 作り方

- ① 里芋は、皮ごと柔らかくなるまでゆでて、皮をむき、1.5 cm角に切り冷ましておく。
- ② 玉ねぎは、みじん切りにしてレンジで30秒から1分ほど、色が透明になるまでかける。
- ③ ①、②とひき肉を合わせ、aを入れて、よく混ぜてなじませ、人数分に分けて、楕円にして中心をへこませて成形する。
- ④ フライパン（テフロン加工でなければ、油をキッチンペーパーで塗っておく）を熱し、中火で焦げ目がつくまで焼き、ひっくり返して、少し焼いた後、フタをして、弱火で中心に火がとおるまで焼く。
- ⑤ 大根は、すりおろし、軽く水気をきる。
- ⑥ 皿に④を盛りつけ、⑤を天盛りにしてのせ、bを煮詰めた調味料をかける。

#### 【タロバーグ1人分】

熱量 154kcal たんぱく質 13.4g  
脂質 5.6g 食塩相当量 0.9g カリウム 432mg  
カルシウム 23mg マグネシウム 26mg

### Ⅲ 蒸し野菜のトーフソース添え

材料	2人分
にんじん	60g
キャベツ	60g
さつまいも	60g
ブロッコリー	60g

a	きぬごし豆腐	80g
	粉チーズ	大さじ 1
	プレーヨーグルト	大さじ 1
	かぼす汁	大さじ 1
	塩	少々
	オリーブ油	大さじ 1/2

### 作り方

- ① にんじん、さつまいもは、スティック状に切り、キャベツ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、蒸し器で楊枝がすっととおるくらいに蒸す。
- ② a をフードプロセッサーで合わせ、①を盛り合わせた皿に小さめの容器に入れて添える。



#### 【蒸し野菜のトーフソース添え 1人分】

熱量 147kcal たんぱく質 6.5g  
脂質 6.3g 食塩相当量 0.6g  
カリウム 435mg カルシウム 141mg  
マグネシウム 48mg

### Ⅳ ソイサラダ 2人分

材料	
木綿豆腐	150g
乾燥ひじき	4g
なばな	80g
グリーンボール	60g
にんじん	10g
ポン酢	小さじ 2
または、にんじんだレッシング	

### 作り方

- ① 木綿豆腐は、コロコロに切り、レンジで加熱し、水分を除く。
- ② ひじきは、水で戻し、さっとゆで、ザルにとる。なばなは、食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。にんじんは、皮をむき、ピーラーで細長く削る。グリーンボールは、千切りする。
- ③ ①と②を盛り合わせ、お好みでポン酢かドレッシングをかける。



#### 【ソイサラダ 1人分】 ポン酢

熱量 78kcal たんぱく質 7.6g  
脂質 3.3g 食塩相当量 0.5g  
カリウム 410mg カルシウム 160mg  
マグネシウム 125mg

#### 【ソイサラダ 1人分】ニンじんだレッシング

熱量 86kcal たんぱく質 7.5g  
脂質 4.3g 食塩相当量 0.3g  
カリウム 396mg カルシウム 159mg  
マグネシウム 124mg

### Ⅴ 豆腐わらびもち 2人分

材料		
絹ごし豆腐	150g	
片栗粉	50g	
砂糖	大さじ 1, 1/2	
水	50cc	
a	きな粉	20g
	スキムミルク	10g
	黒蜜	10g

### 作り方

- ① 鍋に豆腐、片栗粉、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ② ①に少しずつ水を加えてしっかり混ぜる。
- ③ ②を弱火にかけ、ヘラでとろみが出るまで練る。
- ④ とろみが出たら火を止め、冷水を入れたボウルにスプーン2本で生地を落とす。
- ⑤ ④をザルにあげ、aを合わせたものをまぶし、黒蜜をかける。

#### 【豆腐わらびもち 1人分】

熱量 226kcal たんぱく質 9.1g  
脂質 4.6g 食塩相当量 0.1g  
カリウム 442mg  
カルシウム 126mg  
マグネシウム 75mg

