

# けんころちゃんのお手軽クッキング

大豆を使った  
ヘルシーメニュー★3品

< カンタン&ヘルシー料理 >

作る前には手洗いを忘れずに!



## ～ 塩さばと豆腐のあっさり煮 ～

材料 (4人分)

	塩さば (切り身)	4切れ (240g)
	木綿豆腐	1丁 (300g)
	オクラ	4本
A	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ2
	料理酒	大さじ2
	水	200ml



作り方

エネルギー248kcal 塩分1.4g

- ① 木綿豆腐は8等分に切る。オクラは塩で板ずりして洗い、水気がついたままラップに包み電子レンジ (600w) で20秒加熱し、縦半分に切っておく。
- ② 耐熱容器に塩さば、①の豆腐も入れてAをかける。ふんわりとラップをかけて、電子レンジで3分+裏返して3分加熱して冷ます。(様子をみて、塩さばがしっかりと加熱されたか確認する)
- ③ 味がなじんだら、温めなおして皿に盛る。①のオクラを添える。

## ～ ごまだれツナキュウリ冷ややっこ ～

材料 (4人分)

	きゅうり	200g (2本)
	絹ごし豆腐	1丁 (300g)
	ツナ缶 (ノンオイル)	1缶
A	胡麻ドレッシング	大さじ4
	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1
	ラー油	少々

作り方

エネルギー139kcal 塩分1g

- ① きゅうりは板ずりをして洗い、細切りにする。
- ② 器に絹ごし豆腐を大きいスプーンですくって盛り付ける。その上に①、ツナをのせ、混ぜ合わせたAをかける。お好みでラー油を少量垂らす。

## ～ ひじきとゆで大豆のネリサラダ～

材料 (4人分)

A	乾燥ひじき	大さじ4 (約12g)	
	砂糖・しょうゆ・料理酒	各大さじ1	
	ゆで大豆	80g	
	ベビーリーフ	60g	きれいに洗っておく
	ミニトマト	8個	
	マヨネーズ (カロリーーフ)	大さじ2	

作り方

エネルギー73kcal 塩分1.1g

- ① ひじきは水で戻して洗い水気を軽く切って耐熱ボウルに入れ、Aを加えて合わせ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ (500w) で3分間加熱し、よく混ぜてそのまま冷やす。
- ② ①にゆで大豆、水気を拭いたベビーリーフを加え、マヨネーズで和える。盛り付けて、ミニトマトを添える。

