



## 「あぶら」の工夫でヘルシーワンプレートデッシュ



- 十六穀米
- 甲斐サーモンのムニエル  
簡単ヘルシータルタルソース
- 小松菜と安納芋のポタージュ
- マスタードドレッシングのサラダ

「あぶら」の使い方を工夫することで、ヘルシーに仕上げます。

しっかり食べて、500キロカロリーの献立です。



### ■ 甲斐サーモンのムニエル 簡単ヘルシータルタルソース

<材料 4人分>

甲斐サーモン	70g程度4切れ
食塩	4つまみ(0.8g)
こしょう	少々
小麦粉	小4 (12g)
オリーブ油	小2 (8g)
かぼちゃ	100g
エリンギ	100g
マヨネーズ ライト	大4 (48g)
らっきょう	40g
卵	40g
食塩	4つまみ (0.8g)
こしょう	少々
パセリ(乾)	適宜

<タルタルソース作り>

- ① らっきょうをみじん切りにする。
- ② 卵をわりほぐし、フッ素加工のフライパンで、細かめのいり卵にする。
- ③ ①、②、マヨネーズ、パセリを混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を整える。

<ムニエル>

- ① かぼちゃは、薄切りにする。エリンギは、食べやすい大きさに手でさく。
- ② サーモンに塩こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油の半分を入れ、野菜を焼き、その後、オリーブ油を足して、サーモンを焼く。
- ④ 皿にムニエルを盛り、タルタルソースをかけ、野菜を飾る。

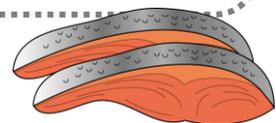
#### ●ワンポイント●

タルタルソースを手づくりすることで、約100キロカロリーのダウンになります。

マヨネーズは75%カロリーカットのものを使います。

#### ●地産地消●

甲斐サーモン



## ■ 小松菜と安納芋のポタージュ

<材料 4人分>

小松菜	100g
安納芋	100g
玉ねぎ	100g
コンソメ	1個(5.3g)
食塩	4つまみ(0.8g)
こしょう	少々
低脂肪乳	300g

●地産地消●  
安納芋

- ① 小松菜はゆでて、1cm程度に切る。
- ② 安納芋は皮をむき、適当な大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 安納芋と玉ねぎをゆでる。(レンジでもOK)
- ④ 小松菜、安納芋、玉ねぎ、分量程度の低脂肪乳をミキサーにかける。
- ⑤ 鍋に、④、残りの低脂肪乳、コンソメを加え、煮る。
- ⑥ 塩こしょうで味をととのえる。

### ●ワンポイント●

芋を加えることで、甘さととろみが出て、牛乳量を減らしてもこくのあるポタージュになります。  
小松菜&牛乳でカルシウムUPの献立です。

## ■ マスタードドレッシングのサラダ

<材料 4人分>

サニーレタス	60g
赤坂とまと (フルティカ)	4個
ブロッコリー	120g
粒マスタード	4g
オリーブ油	小さじ1(4g)
酢	大さじ2(10g)
だししょうゆ	小さじ2/3(4g)

●地産地消●  
赤坂とまと

- ① ブロッコリーは、さっとゆでる。(塩なしで)
- ② 調味料を合わせて、ドレッシングを作っておく。
- ③ 野菜を飾り、ドレッシングをかける。

### ●ワンポイント●

粒マスタードの風味を効かしたドレッシングです。  
手作りすると、油と塩分を調整できることが魅力です。

### 1人あたりの栄養価

献立名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維量 g	食塩相当量 g
十六穀米(120g)	215	4.1	1.0	0.6	0.0
鮭のムニエル&タルタル	201	17.5	8.5	2.8	1.0
ポタージュ	83	3.9	1.0	1.5	0.8
サラダ	34	2.0	1.0	2.0	0.2
合計	524	27.5	11.9	6.9	2.0

### ●甲斐サーモン●

甲斐サーモンは、県水産技術センターの指導を受けている確かな養殖技術をもった養殖業者によって、育てられた1kg以上の大きさのニジマスです。

かにやえびなどに含まれる「アスタキサンチン」という色素成分を餌に加えることで、鮮やかなサーモンピンクの色味になります。生食でも食べることができます。



<写真：UTYやまなしのおかずより>

- やまなし県政だよりふれあい Vol. 33 より

### ●安納芋●

甲斐市竜王赤坂地区活性化協議会では耕作放棄地の解消を目的にさつまいもの栽培にも取り組んでいます。甲斐の本格芋焼酎「大弐」の原材料である「黄金千貫」や、焼き芋にすると甘みたっぷりの「安納芋」が作られています。

- 甲斐市ホームページより

### ●引用・参考文献等●

- ◆ [http://www.pref.yamanashi.jp/koucho/fureai/vol33\\_2.html](http://www.pref.yamanashi.jp/koucho/fureai/vol33_2.html)
- ◆ <http://www.uty.co.jp/okazu/121222.htm>
- ◆ 甲斐市ホームページ