

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 ③

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.07

エッグ in ガレット

材料 (2人分)

じゃがいも	2個
(できればメイクイン)	
粉チーズ	大1.5
塩	ひとつまみ
オリーブ油	大1/2
卵	1個

カリカリとした食感がたまらない…卵でボリューム満点!

作り方

- ① じゃがいもは細切りにし、水にさらさないでボールに入れ、粉チーズと塩を混ぜる。
- ② 20cmほどの小さめのフライパンにオリーブ油を入れて熱し、①の半量を入れて平らにならす。真ん中を少しくぼませておく。
- ③ くぼませた所に卵を割り入れ、その上に残りの①を重ねる。押し付けながらしっかり焼き目をつけて、裏返し、両面色よく焼き上げる。粗びきこしょうを振る。

1人あたり エネルギー181kcal たんぱく質7.3g 脂質6.8g 食塩相当量0.5g

healthy.08

サーモンのわさびポテトクリーム巻き

ピリッといい感じの一口おつまみ

材料 (2人分)

サーモン刺身用	6切	
じゃがいも	30g	
A	しょうゆ	小1/3
	塩	少々
	わさび	少々
	牛乳	大1
貝割れ菜	15g	

作り方

- ① 貝割れ菜は根元を切る。じゃがいもは皮をむき茹でてマッシュポテトにして冷ましておく。
- ② マッシュポテトにAを混ぜてなめらかにする。固いようなら牛乳(分量外)で調整する。
- ③ 貝割れ菜と②を6等分にして、サーモンで巻く。

1人あたり エネルギー61kcal たんぱく質6.2g 脂質2.1g 食塩相当量0.6g

healthy.09

エビとエリンギの香味ソース

低エネルギー高たんぱく質のエビと食感が楽しめる組み合わせで香味豊かなソースを絡めます。

材料 (2人分)

エビ	120g	
エリンギ	1本	
ごま油	小1	
A	しょうゆ	大1/2
	酢	小1
	砂糖	小1/3
	にんにく(みじん切り)	少々
	しょうが(すりおろし)	少々
青ねぎ(小口切り)	10g	

作り方

- ① エビは殻をむき、背側に深く切れ目を入れ、背わたを除く。エリンギは繊維に直角に切るように輪切りにする。Aは合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を焼き色がつくまで焼き付け最後にAを回しかけて、絡める。

1人あたり エネルギー80kcal たんぱく質12.2g 脂質2.0g 食塩相当量0.8g