レンジで簡単！

ヘルシーごはん

少しずつ寒くなるこの時期には体を温める効果のある、
牛肉や根菜をたっぷりと料理に使いましょう。
特に食物繊維の豊富な根菜は
腸内環境を整え免疫力アップにつながり、
風邪の予防なども期待できます。

Main Dish

えびのプリプリ感が際立つ、
口当たりが優しい蒸し物

えびと山いもの和風テリーヌ

ここがヘルシー！

ビタミンやミネラル類が豊富な山いもは、消化促進、高血圧の予防などが期待できます。さらにネバネバ成分には疲労回復、糖質の吸収の緩和、腸内環境を整える効果もあり、乾燥の季節に気になる肌荒れ改善、風邪の予防にも効果を発揮します。

目安時間 20分

えびと山いもの和風テリーヌ

材料（2人×2回分）

- えび（殻をむいたもの）……100g
- しいたけ……2枚
- 三つ葉……20g
- 片栗粉……小さじ2
- 山いも……200g
- A
  - 生クリーム……大さじ2
  - 卵白……1個
  - みりん……小さじ2
  - 塩……小さじ1/5

（1人分／122kcal　塩分0.8g）

作り方

1. えびは背ワタを取り、粗く刻む。しいたけは軸を取って半分に切って薄切りにし、三つ葉は根元を落として2cmほどの長さに切る。
2. ①をボウルに入れ、片栗粉を混ぜ合わせる。
3. 山いもをすりおろしてAを混ぜ、②を混ぜ合わせる。

4. 油を薄く塗ったコンテナ容器に③を流して表面を平らにし、ふんわりとラップを掛ける。500Wの電子レンジで約7分間加熱し、そのまま冷まして切り分ける。

山椒の風味が広がる
味わい深い一品

牛肉とごぼうの時雨煮

Side

目安時間 15分

材料（2人分）

- 牛切り落とし肉……50g
- ごぼう……60g
- こんにゃく……1/2枚
- 実山椒（さんしょう）の佃煮*……小さじ1
- A
  - 酒……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ2
  - 砂糖……小さじ1
  - ごま油……小さじ1

（1人分／104kcal　塩分1.1g）

*実山椒がなければ、粉山椒、七味唐辛子各少々でもOK。

作り方

1. こんにゃくは表面に斜めの切り目を入れて薄く切り、コンテナ容器に水1/2カップ（分量外）とともに入れる。容器のふたをずらしてのせ、600Wの電子レンジで約3分間加熱し、水気を切る。
2. 牛肉は食べやすい大きさに切り、ごぼうはささがきにして水にさらし、水気を切る。
3. コンテナ容器にAを入れて混ぜ、実山椒の佃煮、①②を加えてさらに混ぜる。
4. ③にふたをずらしてのせ、600Wの電子レンジで約4分間加熱。その後、ふたをして約3分間蒸らし、混ぜ合わせる。

レンチンPoint

- テリーヌの生地は平らに均等に流し、加熱ムラをなくす。
- テリーヌは熱が加わると膨らむので、ラップはふんわり掛けてつぶれないようにする。
- こんにゃくはレンジで下加熱して、熱を通すと同時に臭みを消す。
- 煮物は加熱後にふたをして蒸らし、味を浸透させる。

監修・料理制作／岩﨑啓子（管理栄養士・料理研究家）　撮影／矢野宗利