

～ ヘルシー でも おいしい！！

おなかも心も満足する、バランスアップレシピ～

◆ レモンチキン ◆

* 材料 * (1人分)

鶏むね肉(皮なし)・	60g
塩	0.5g
こしょう	少々
酒	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
にんにく	1/2片
オリーブ油	3g
レモン	30g
ブロッコリー	2房
ミニトマト	2個

* 作り方 *

- ① 鶏むね肉に塩、こしょうをふり、酒と片栗粉をまぶしもみこむ。
- ② レモンを厚めの輪切りにする(両端は使用するのでとっておく)。ブロッコリーは小分けにしておく。
- ③ フライパンを中火にかけてオリーブ油とにんにくを入れ、鶏肉の両面をこんがり焼き、中火にして蓋をして約2分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 蓋を開けて再び中火にし、レモンとブロッコリーを加え両面を焼く。
- ⑤ ②でとっておいたレモンの両端を絞り、果汁とミニトマトを加える。
- ⑥ レモン、野菜がしんなりするまで火を通したら出来上がり。

高タンパク、低脂肪の鶏むね肉は、筋肉を落とさずカロリーコントロールできる良質なたんぱく源ですが、パサつく感じが苦手な人も…。鶏むね肉にもみ込んだ酒と片栗粉のおかげでしっとりやわらかな仕上げになります。一緒に野菜を加えることで噛みごたえUP。きのこ類を加えてもおいしいですよ。

◆ ピリ辛こんにゃく ◆

* 材料 * (1人分)

だいこん	20g
こんにゃく	60g
ピーマン	10g
ごま油	1g
酒	2g
砂糖	2g
しょうゆ	3g
鰹節・唐辛子	少々

* 作り方 *

- ① こんにゃくは両面、網目状に切れ目を入れます。
- ② だいこん、こんにゃくは食べやすい大きさのサイコロ状に、ピーマンは大きさを合せ口に切る。
- ③ だいこん、こんにゃくをごま油で炒め、だいこんが透き通ってきたら調味料を入れ、水を加え蓋をして中火で味が染みるまで煮る。
- ④ 蓋を開け、ピーマンを加え強火で煮汁とからめるように煮、最後に鰹節、唐辛子を絡めて仕上げる。

こんにゃくはカロリーコントロールの強い味方。噛む必要がある食材でもあり、早食いを防止できます。上手に利用しましょう♪

◆ サラダ風♪切干大根 ◆

* 材料 * (1人分)

切干大根	8g	}	酢	8g
にんじん	5g		しょうゆ	2g
胡瓜	20g		砂糖	2g
塩	少々			
白炒りごま	少々			

* 作り方 *

- ① 切干大根はさっと洗い、5分ほど水に漬けたら、キッチンバサミで食べやすい大きさに切り、水気を絞る。
- ② にんじん、胡瓜は4～5cmの干きりにし、軽く塩でもみ、水気を切る。
- ③ 調味料と野菜、白ごまを混ぜ合わせる。

♡切干大根のお好みの戻し方で柔らかさは加減できます。

切干大根自体の自然の甘味を楽しめる一品です。切干大根は、噛みごたえがあり、食物繊維もたっぷり。煮物だけでなく、汁物、サラダや酢の物にも利用したい食材です。

◆ 簡単のりスープ ◆

* 材料 * (1人分)

焼きのり	1/2枚
レタス	15g
えのき	5g
水	180cc
生姜	少々
だしの素	1g
しょうゆ	3g

* 作り方 *

- ① のりはキッチンばさみで切って、カップに入れる。
- ② レタスは千切り、えのきは石づきをとり食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に分量の水とえのき、すりおろした生姜を入れ火にかける。沸騰したらだしの素、レタスを加え一煮立ちさせ、しょうゆを加える。
- ④ ①に③を注ぎ、出来上がり。

温かい飲み物は体を温め、代謝を上げ、満腹感の助けにもなります。また、温かい飲みものはリラックス効果も！！おなかも心も満たされる汁物は上手に活用しましょう。

◆ 雑穀ごはん ◆

* 材料 * (1人分)

ごはん	120g
押し麦	大さじ1
きび	大さじ1/2

雑穀ごはんは食感も楽しく、食物繊維がたっぷりとれる食材です。炊飯器で気軽に炊けます、玄米やいろいろな雑穀を試してみてもいい？ 食物繊維が増えることで、血糖値の上昇が緩やかになり、満腹感の助けにもなります。

番外編

◆ レアチーズケーキみたい ◆

* 材料 * (1人分)

牛乳	150cc
酢	大さじ1
レモン汁	小さじ1/2
ブルーベリー	5g
はちみつ	5g

* 作り方 *

- ① 牛乳、酢、レモン汁を最初からあわせておいて鍋に入れ、沸騰させないように注意しながら温め、火を止めた後10分位おく。
- ② ざるにキッチンペーパーをしき、①をこし、適量の水分を残し絞り、器に盛り冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ ブルーベリー、好みではちみつをトッピングする。

♡おやつは上手に付き合おう♪

食べたい気持ちを我慢するストレスをため込む前に、食べる時間や量を決めて、楽しみましょう。果物の甘味を利用した一品です。

本日のメニュー栄養量

一人当たり	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩分
雑穀ごはん(150g)	263 kcal	4.8g	0.7g	57.1g	0.0g
レモンチキン	139 kcal	15.5g	4.3g	9.4g	0.6g
ピリ辛こんにゃく	31 kcal	0.7g	1.1g	5.1g	0.4g
サラダ風切干大根	41 kcal	0.9g	0.3g	8.9g	0.5g
のりスープ	10 kcal	1.1g	0.1g	2.1g	0.9g
計	484 kcal	23.1g	6.6g	82.6g	2.4g
レアチーズケーキみたい	123 kcal	5.0g	5.8g	12.4g	0.2g