

★メタボ改善クッキング★

低カロリーで満腹レシピ♪



★タンドリーチキン

＜材 料＞		1人分	4人分
鶏むね肉		80g	320g
赤ピーマン		1/8個	1/2個
黄ピーマン		1/8個	1/2個
青ピーマン		30g	120g
ナス		20g	80g
玉ねぎ		20g	80g
にんにく		1/6片	2/3片
A	カレー粉	小さじ1/2	小さじ2
	パプリカ粉	小さじ1/2	小さじ2
	トマトケチャップ	小さじ1	小さじ1・1/3
	食塩	少々	0.8g
	こしょう	少々	0.8g
	ヨーグルト	30g	120g

＜作り方＞

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、フォークで穴をあける。
- ② 各ピーマンはひと口大の乱切り、ナスは1cmの厚さに切る。玉ねぎはくし切りにする。
- ③ にんにくはすりおろす。
- ④ Aと③は一つのボウルに入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④に①の鶏肉を加えてよくもみ込み、ラップをかけて冷蔵庫で寝かせる(30分～1時間)
- ⑥ ⑤の鶏肉をクッキングシートを敷いたフライパンに並べて、両面をしっかりと焼く。
- ⑦ ②の野菜は別で焼き、皿に盛り付けてから、⑥で火の通ったタレをかけて盛り付ける。



カレー粉を上手に使おう★

カレーは複数のスパイスから作られるもの。そのスパイスは、漢方薬として使われているものも多く、それぞれ健康への効果が期待できると言われています。また、カレー粉には塩分はほとんど含まれていないため、血圧が気になる方の減塩料理にもおすすめです♪風味もアップするので、いろんな料理に使ってみましょう！！

★チンゲン菜と厚揚げのゴマポン酢和え

＜材 料＞		1人分	4人分
チンゲン菜		1/2株(60g)	2株
厚揚げ(1枚200g程度)		1/6枚	2/3枚
すりごま		小さじ1	小さじ1・1/3
ポン酢		小さじ1	小さじ1・1/3

＜作り方＞

- ① チンゲン菜は根と葉に切り分け、根から順にゆでる。水気を取って2cmの長さに切る。
- ② ①と同じ湯で厚揚げに火を通し、水気を切る。食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルにゴマとポン酢を入れ、①、②を入れて和える。

★低カロリーでおいしく作るコツ

カロリー控えめな料理を作りたいけど、新しいレシピを考えるのは大変・・・そんな方におすすめなのは

☆料理のバランスを変える☆という方法です！！

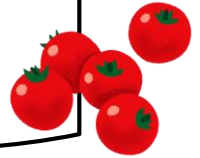
たとえば、いつもの味噌汁に季節の野菜をたっぷり使ってボリュームアップ。肉じゃがの肉の割合を減らして、にんじんや玉ねぎを増やす！などなど・・・野菜を増やすことで食べる量が増え満腹感がでます♪是非お試しください！！





この献立の野菜の量は181gです♪

(緑黄色野菜：81g 淡黄色野菜：100g)
一日の目標は350gです！毎日しっかり野菜を摂ろう♪



★根菜汁

<材 料>	1人分	4人分
こんにゃく(あらかじめ茹でておく)	20g	80g
大根	20g	80g
にんじん	5g	20g
ごぼう	10g	60g
ぶなしめじ	20g	80g
干しいたけ	1/3枚	1・1/3枚
だし汁(しいたけの戻し汁を含む)	150ml	600ml
しょうゆ	小さじ1	大さじ1・1/3
酒	小さじ1/2	小さじ2
細ねぎ	1g	4g

<作り方>

- ① 干しいたけを水に戻し、石づきをとってかさを千切り、ゆでたこんにゃくは短冊切りにする。(干しいたけの戻し汁は使用するので捨てずに残しておきましょう)
- ② 大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、しめじは石づきを取って手でほぐす。
- ③ 鍋にだし汁と①と②を入れて煮る。
- ④ 火が通ったら、しょうゆと酒を加え、味を調える。



★もち麦ごはん

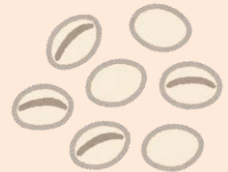
<材 料>	1人分	4人分
米	60g	240g
もち麦	3g	12g
水	75ml	300ml

<作り方>

- ① 米は洗って30分以上吸水させる。
- ② もち麦を入れて、普通に炊く。

もち麦ってなに???

お米にうるち米ともち米があるように「もち麦」はもち性の大麦です。もち麦は穀類の中でも食物繊維の含有率が高く、特に水溶性の食物繊維が米や小麦に比べて多く含まれています。もちもちプチプチした食感と香り高い味わいが特徴です★



★フルーツ

<材 料>	1人分	4人分
りんご	1/4個	1個

<作り方>

- ① りんごを1/4にくし形に切る。



献立名	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	食物繊維 g	カリウム mg	塩分 g
タンドリーチキン	147	21.1	2.8	1.9	645	0.5
チンゲン菜と厚揚げの ゴマポン酢和	70	4.3	5	1.3	218	0.4
根菜汁	38	2.6	0.3	3.9	399	1
もち麦ごはん	212	3.2	0.4	0.7	35	0
りんご	36	0.1	0.1	0.9	75	0
合計	503	31.3	8.6	8.7	1372	1.9