

体脂肪を下げる応援料理

(材料は全て1人分です)

材料表に記した分量は1カップ=200cc、大さじ1=15cc、小さじ1=5cc、ミニスプーン1=1ccです。

■**主食** ご飯 110g エネルギー 163kcal 塩分 ーg

■**主菜** サバとたけのこのネギ入りあんがらめ エネルギー246kcal 塩分 1.9g

【材料】

- サバ 70g こしょう 少々 (片栗粉 大さじ1/2 サラダ油 小さじ1/2) たけのこ 50g 赤ピーマン 20g 万能ねぎ 25g (サラダ油 小さじ1/2 にんにく 1/4 かけ)
- A(しょうゆ 大さじ1/2 鶏ガラスープの素 小さじ1/4 片栗粉 大さじ1/4 水 35cc)
- 七味とうがらし 少々

【作り方】

1. サバは2cm幅に切り、こしょうを振る。
2. 1の水気を取り、片栗粉をまぶし、サラダ油で焼く。
3. たけのこは薄切り、赤ピーマンはせん切り、万能ねぎは小口切りにする。
4. うす切りにしたにんにくを油で炒め、たけのこ、ピーマン、サバの順で炒め、Aの調味料を混ぜて加え、煮立ったら万能ねぎを加え混ぜる。
5. 2と4をあわせて器に盛り、七味とうがらしを少々振る。

■**副菜** きのこわかめのホイル焼き エネルギー26kcal 塩分 0.9g

【材料】

- しめじ 25g 生しいたけ 30g えのきたけ 25g わかめ 5g 削り節 1g にんじん 15g 三つ葉 20g しょうゆ 小さじ5/6 酒 小さじ1 レモン 適量

【作り方】

1. しめじ、生しいたけ、えのきたけはそれぞれ石づきを除き、しめじは小房に分け、しいたけは軸を取り2~4つに切り、えのきたけは半分に切る。
2. わかめは戻して、一口大に切り、削り節をまぶしておく。
3. にんじんはせん切り、三つ葉は3~4cmに切る。
4. アルミホイルに1~3を混ぜてのせ、しょうゆ、酒を振りかけて包み、湯を張ったフライパンで5分程度焼き蒸らす。
5. 焼き上がったら、レモンを絞ってかける。

■**副菜** 切り干し大根のみそ汁 エネルギー41kcal 塩分 1.0g

【材料】

- 切り干し大根 (もどして)30g もやし 20g だし汁 150cc みそ 小さじ1強(7.5g)

【作り方】

1. 切り干し大根は水でもみ洗いし、水気をしっかり切って食べやすく切る。
2. もやしは水で洗う。
3. だし汁で1と2をさっと煮て、みそを溶き入れ仕上げる。

1食あたり ・エネルギー478kcal ・脂質 17.2g ・カルシウム 125mg ・鉄 4.4mg ・塩分 3.8g ・タンパク質 25.9g