

内臓脂肪をためないレシピ1



身体に良い油(n-3系脂肪酸)を含むいわしを副菜に使用したレシピです。
※動脈硬化を予防するため、主菜の鶏肉は皮を除き飽和脂肪酸を抑えています。

1食分栄養価

エネルギー:600kcal たんぱく質:30.6g
脂質:13.6g(うち n-3 系脂肪酸:0.63g)
炭水化物:89.8g 食物繊維総量:11.4g
食塩相当量:2.4g **PFC バランス P:F:C=20:20:60**

PFC バランス:たんぱく質(Protein)、脂質(Fat)、炭水化物(Carbohydrate)の3大栄養素それぞれのエネルギーの割合
※内臓脂肪をためない比率は P:F:C=20:20:60 が理想

いわしとキャベツのさっぱり和え

鶏肉のソテー トマトみそソース



麦ごはん

ミルクカレースープ

主食 麦ごはん(3割置き換え)

材料(2合分)

米……………210g
押麦……………90g
パセリ……………少々

作り方

- ①米を研ぎ、押麦を加え、炊飯器の2合目まで水を入れて炊飯する。
- ②器に盛り(1人分盛り付け量…180g)、パセリをふりかける。

【1人分栄養価】

エネルギー:254kcal たんぱく質:4.1g 脂質:0.6g(うち n-3 系脂肪酸:0.02g) 炭水化物:57.5g 食物繊維総量:2.7g 食塩相当量:0.0g

副菜 いわしとキャベツのさっぱり和え

材料(2人分)

いわしの水煮缶(身のみ)……50g キャベツ……60g
レモン果汁……………小さじ2
酢……………小さじ1
A 醤油……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1

作り方

- ①キャベツは3cm角に切る。濡らしたキッチンペーパーで包み、電子レンジ600Wで1分半加熱する。
- ②Aを混ぜ合わせ、粗熱が取れた①と混ぜ合わせる。
- ③いわしの水煮缶の身をつぶさないように和える。

【1人分栄養価】

エネルギー:62kcal たんぱく質:5.1g 脂質:1.7g(うち n-3 系脂肪酸:0.51g) 炭水化物:6.3g 食物繊維総量:0.5g 食塩相当量:0.3g

主菜 鶏肉のソテー ~トマトみそソース~

材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)……100g×2切れ
オリーブオイル……………小さじ2
A トマトケチャップ……………大さじ1
酒……………大さじ1
みそ……………小さじ1/2
おろしにんにく……………小さじ1
リーフレタス……………10g

作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを入れ、鶏もも肉に焦げ目がつくまで中火で焼く。
- ②反対側も中火で焦げ目がつくまで焼いたら、蓋をして弱火で2分ほど蒸し焼きにする。
- ③鶏もも肉を取り出し、同じフライパンにAを入れ、加熱し、煮詰める。
- ④皿にリーフレタス、一口大に切った②をのせ、③のソースをかける。

【1人分栄養価】

エネルギー:174kcal たんぱく質:16.7g 脂質:8.4g(うち n-3 系脂肪酸:0.06g) 炭水化物:6.6g 食物繊維総量:0.4g 食塩相当量:0.8g

汁物 ミルクカレースープ

材料(2人分)

ベーコン……………10g
じゃがいも……………100g
たまねぎ……………100g
ブロッコリー……………60g
にんじん……………30g
牛乳……………100cc
固形コンソメ…1個(5.3g)
カレー粉……………小さじ1/2
水……………300cc

油を使わないので、フッ素加工鍋の使用をおすすめします

作り方

- ①ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- ②じゃがいも、にんじんは大きめの一口大に切る。たまねぎは3cm角に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ベーコンを鍋に入れ、色が変わるまで焼く。たまねぎを入れ、半透明になり火が通るまで炒める。
- ④じゃがいも、にんじんも鍋に入れ、表面の色が透き通るまで炒める。カレー粉も入れて全体になじむまで炒める。
- ⑤水、固形コンソメ、塩、ブロッコリーを加え、煮る。
- ⑥牛乳を加え、一煮立ちさせる。

【1人分栄養価】

エネルギー:110kcal たんぱく質:4.7g 脂質:2.9g(うち n-3 系脂肪酸:0.04g) 炭水化物:19.4g 食物繊維総量:7.8g 食塩相当量:1.3g