

# 内臓脂肪をためないレシピ 2



身体に良い油(n-3系脂肪酸)を含むさばを使用し、グリルで焼くお手軽レシピです。  
※オーブントースターで焼くことも可能です。



## 1食分栄養価

エネルギー: 645kcal たんぱく質: 31.5g  
脂質: 14.2g(うち n-3 系脂肪酸: 2.21g)  
炭水化物: 95.9g 食物繊維総量: 6.4g  
食塩相当量: 2.6g **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

## 主食 麦ごはん(3割置き換え)

### 材料 (2合分)

米……………210g  
押麦……………90g

### 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。(1人分盛り付け量…180g)

### 【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

## 主菜 さばの にんにくみそ焼き

### 材料 (2人分)

さば切り身……………100g×2切れ  
みそ……………小さじ1  
酒……………小さじ1  
砂糖……………小さじ1  
A おろしにんにく……………5g

### 副菜 塩もみキャベツ・トマト(付け合わせ)

キャベツ……………120g  
塩……………1.0g  
トマト……………80g

### 作り方

- ① さばの水分をキッチンペーパーでふき取る。
- ② Aを混ぜ合わせ、①の両面に塗る。冷蔵庫に30分置き、味を染み込ませる。
- ③ グリルトレーに②を載せ、グリルで10分焼く。  
※機器により、加熱時間を調節する。

### 【付け合わせ 塩もみキャベツ】

- ① キャベツは水で洗い、キッチンペーパーで水気をとる。4~5cm長さ、1cm幅のざく切りにする。
- ② ボウルにキャベツを入れて塩をふり、手で軽くもみ、10~15分おく。
- ③ しんなりしたら両手で水気を絞る。

### 【付け合わせ トマト】

トマトは洗い、くし形に切る。

### 【1人分栄養価】

エネルギー: 255kcal たんぱく質: 19.0g 脂質: 13.0g(うち n-3 系脂肪酸: 2.15g) 炭水化物: 15.7g 食物繊維総量: 1.8g 食塩相当量: 1.3g

## 副菜 さつまいもの青のりサラダ

### 材料 (2人分)

さつまいも……………120g  
A 酢……………小さじ1  
砂糖……………小さじ1  
塩……………0.8g  
青のり……………小さじ1/2

### 作り方

- ① さつまいもは洗い、皮つきのまま一口大に切る。水に5分浸しアク抜きする。
- ② 鍋にさつまいもを入れ、竹串でスッと刺さるまで茹でる。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ ボウルに②、③、青のりを入れ、混ぜる。

### 【1人分栄養価】

エネルギー: 83kcal たんぱく質: 0.6g 脂質: 0.1g(うち n-3 系脂肪酸: 0.00g) 炭水化物: 20.0g 食物繊維総量: 1.4g 食塩相当量: 0.4g

## 汁物 鶏ささみともやしのスープ

### 材料 (2人分)

鶏ささみ……………70g  
もやし……………40g  
水……………250cc  
鶏がらスープの素……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1/2  
酒……………大さじ1  
こねぎ……………少々  
ごま……………少々

### 作り方

- ① 鶏ささみは筋を取り、一口大のそぎ切りにする。
- ② もやしはさっと水洗いし、水をきる。
- ③ こねぎは洗い、小口切りにする。
- ④ 鍋に水と鶏がらスープの素を入れ、中火にかける。
- ⑤ 沸騰したら、鶏ささみと酒を加える。鶏ささみに火が通ったら、もやし、しょうゆを加え一煮立ちさせる。
- ⑥ 器に盛り付け、こねぎとごまを散らす。

### 【1人分栄養価】

エネルギー: 53kcal たんぱく質: 7.8g 脂質: 0.5g(うち n-3 系脂肪酸: 0.04g) 炭水化物: 2.7g 食物繊維総量: 0.5g 食塩相当量: 0.9g