

内臓脂肪をためないレシピ3



さば缶は手軽に購入でき日持ちもする便利な食材です。身体にいい油（n-3系脂肪酸）を摂ることができるレシピです。

1食分栄養価

エネルギー:616 kcal たんぱく質:30.0g
脂質:13.7g(うち n-3 系脂肪酸:1.63g)
炭水化物:93.5g 食物繊維総量:8.8g
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

きゅうりと
玉ねぎの
中華サラダ

さばと
トマトの
麻婆豆腐



おこわ風
さつまいも
麦ごはん

ささみと
春雨の
スープ

主食 おこわ風さつまいも麦ごはん

材料(2合分)

もち米……………210g
押麦……………90g
さつまいも……………80g
酒……………小さじ4

作り方

- ①さつまいもは皮つき1cm角に切り、水に5分さらす。
- ②もち米を研ぎ、押し麦を加える。酒を加えて混ぜ、炊飯器の2合目まで水を入れる。
- ③さつまいもをのせて炊く。
(1人分盛り付け量200g)

【1人分栄養価】

エネルギー:284kcal たんぱく質:4.3g 脂質:0.7g(うち n-3 系脂肪酸:0.01g) 炭水化物:64.0g 食物繊維総量:3.4g 食塩相当量:0.0g

主菜 さばとトマトの麻婆豆腐

材料(2人分)

絹ごし豆腐……………300g
さば缶(身のみ)……………90g
カットトマト缶……………180g
A 長ねぎ……………60g B 砂糖……………小さじ1
しょうが……………10g B みそ……………小さじ1
豆板醤……………小さじ1 酒……………小さじ2
片栗粉……………小さじ1
水……………小さじ2
こねぎ……………20g

作り方

- ①絹ごし豆腐は1.5cm角に切り10分おき水気を切る。
- ②片栗粉と水は合わせておく。
- ③長ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ④フッ素加工フライパンに火をつけ、さばの身をほぐしながら炒める。Aを加え、香りがするまで炒める。
- ⑤カットトマトとBを加えて沸騰させ、絹ごし豆腐を加え蓋をせずに中火で5分煮る。
- ⑥水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑦器に盛り、こねぎを散らす。

【1人分栄養価】

エネルギー:218kcal たんぱく質:17.3g 脂質:9.3g(うち n-3 系脂肪酸:1.59g) 炭水化物:17.0g 食物繊維総量:3.9g 食塩相当量:1.2g

副菜 きゅうりと玉ねぎの中華サラダ

材料(2人分)

きゅうり……………60g
玉ねぎ……………40g
しょうゆ……………小さじ1と2/3
酢……………小さじ1/2
A 砂糖……………小さじ1
ごま油……………5g
いりごま……………3g

作り方

- ①きゅうりは太めの千切りにする。
玉ねぎは薄くスライスして水に5分ほどさらし、水気を切る
- ②Aと①を混ぜ、いりごまも加えて和える。

【1人分栄養価】

エネルギー:52kcal たんぱく質:0.9g 脂質:3.3g(うち n-3 系脂肪酸:0.01g) 炭水化物:4.8g 食物繊維総量:0.8g 食塩相当量:0.7g

汁物 鶏ささみと春雨のスープ

材料(2人分)

鶏ささみ……………70g
にんじん……………20g
きくらげ……………0.6g
春雨(水戻し不要のもの)……………6g
水……………350cc
鶏がらスープの素……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
黒こしょう……………少々

作り方

- ①鶏ささみは一口大にそぎ切りする。
にんじんは短冊切り、きくらげは水で戻し薄く切る。
- ②鍋に水、鶏がらスープの素、①を入れ火にかける。
- ③沸騰したら春雨も加え、しょうゆで味付けする。
- ④器に盛り、黒こしょうをふる。

【1人分栄養価】

エネルギー:62kcal たんぱく質:7.5g 脂質:0.4g(うち n-3 系脂肪酸:0.02g) 炭水化物:7.7g 食物繊維総量:0.7g 食塩相当量:0.7g