

内臓脂肪をためないレシピ4



ケチャップやヨーグルトの旨味を活かし、全体の食塩相当量を2.3gに抑えた減塩レシピです♪

1食分栄養価

エネルギー: 589kcal たんぱく質: 29.3g
脂質: 12.8g(うち n-3 系脂肪酸: 0.16g)
炭水化物: 91.4g 食物繊維総量: 9.5g
食塩相当量: 2.3g **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

みずなの
ヨーグルト
サラダ

コロコロ野菜の
カレースープ



麦ごはん

鶏むね肉の
チャップ

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合目の目盛り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

主菜 鶏むね肉のチャップ

材料(2人分)

鶏むね肉 250g
塩 少々
酒 小さじ2
片栗粉 小さじ2
A トマトケチャップ 20g
しょうゆ 小さじ1
砂糖 5g
にんにく 3g

作り方

- ① にんにくはすりおろす。
- ② 鶏むね肉はキッチンペーパーで水分をふき取り、フォークで両面に穴をあける。鶏むね肉を縦に置き、真ん中から斜めに包丁を入れ、切り込みを入れる。もう片側も同様に包丁を入れて開き(観音開き)、一口大のそぎ切りにする。
- ③ ②をボウルに入れ、塩、酒の順にもみ込む。最後に片栗粉を入れてもみ込む。
- ④ 耐熱皿に③を重ねないように並べ、ラップをかけ電子レンジ500Wで2分加熱する。取り出して裏面も同様に2分加熱する。
- ⑤ Aを合わせたものにラップをかけ、電子レンジ500Wで30秒加熱し、水気をきった④と合わせる。

【1人分栄養価】

エネルギー: 205kcal たんぱく質: 22.0g 脂質: 6.9g(うち n-3 系脂肪酸: 0.14g) 炭水化物: 13.2g 食物繊維総量: 0.3g 食塩相当量: 1.0g

副菜 みずなのヨーグルトサラダ・ミニトマト

材料(2人分)

みずな 120g
パプリカ(黄) 12g
低脂肪ヨーグルト(無糖) 10g
オリーブオイル 10g
レモン果汁 小さじ1
砂糖 5g
塩 少々
粗びき黒こしょう 少々

【付け合わせ】
ミニトマト...4個

作り方

- ① みずなは3cm 長さのざく切りにする。パプリカは千切りにする。
- ② ヨーグルトにオリーブオイルを2~3回に分けて混ぜる。次にレモン果汁、砂糖、塩、粗びき黒こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③ 水気をきった①に②を混ぜ合わせる。
- ④ 皿に盛り、ミニトマトを添える。

【1人分栄養価】

エネルギー: 77kcal たんぱく質: 1.8g 脂質: 5.1g(うち n-3 系脂肪酸: 0.03g) 炭水化物: 6.9g 食物繊維総量: 1.5g 食塩相当量: 0.2g

汁物 コロコロ野菜のカレースープ

材料(2人分)

じゃがいも 80g
たまねぎ 70g
にんじん 60g
水 300cc
コンソメ(顆粒) 5g
こしょう 少々
カレー粉 小さじ 1/2
パセリ 少々

作り方

- ① じゃがいもは1.5cm 角に切り、水にさらす(5分程度)。たまねぎ、にんじんは1cm 角に切る。
- ② 鍋に水、コンソメ(顆粒)、①を入れて加熱し、ひと煮立ちさせる。沸騰したら弱火にし、5分煮る。
- ③ こしょうで味を整え、最後にカレー粉を入れる。
- ④ 器に盛り、お好みでパセリをふる。

【1人分栄養価】

エネルギー: 53kcal たんぱく質: 1.4g 脂質: 0.2g(うち n-3 系脂肪酸: 0.00g) 炭水化物: 13.8g 食物繊維総量: 5.0g 食塩相当量: 1.1g