

内臓脂肪をためないレシピ5



かぼちゃのはちみつレモン煮

さば缶のつくね

黒豆麦ごはん

旨味たっぷり具沢山みそ汁

2人分でさば缶1缶(190g)をまるごと使用し、**身体によい油(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: 625kcal たんぱく質: 30.4g
脂質: 13.7g(うち n-3 系脂肪酸: 2.94g)
炭水化物: 98.2g 食物繊維総量: 12.3g
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 黒豆麦ごはん

材料(2合分)

米 2合
押麦 60g
煎り黒豆 30g

作り方

- ① 米を研ぎ、炊飯器の2合目の目盛りまで水を入れる。
- ② 押麦と押麦の2倍量の水、煎り黒豆を加え、軽く混ぜて炊飯する。
- ③ 炊き上がったたら全体を軽くほぐして混ぜる。
(1人分盛り付け量 160g)

エネルギー: 243kcal たんぱく質: 5.8g 脂質: 1.7g (うち n-3 系脂肪酸: 0.10g) 炭水化物: 52.4g 食物繊維総量: 2.5g 食塩相当量: 0.0g

副菜 かぼちゃのはちみつレモン煮

材料(2人分)

かぼちゃ 120g
はちみつ 5g
レモン 10g

作り方

- ① かぼちゃはスプーンで種とわたをとり、3cm 角に切る。レモンはいちょう切りにする。
- ② 耐熱容器に全ての材料を入れ、ラップをかけ電子レンジ 600W で3分加熱する。
- ③ 一度取り出し、よく混ぜ、さらに3分加熱する。

エネルギー: 57kcal たんぱく質: 0.8g 脂質: 0.1g (うち n-3 系脂肪酸: 0.01g) 炭水化物: 14.1g 食物繊維総量: 2.4g 食塩相当量: 0.0g

主菜 さば缶のつくね

材料(2人分)

さば缶(水煮)身 140g
さば缶(水煮)汁 20g
おから(生) 50g
長ねぎ(根の白い部分) 80g
しょうが 5g
片栗粉 大さじ1
しょうゆ、みりん、酒 各小さじ2
砂糖 小さじ1

身と汁を合わせ
160gになる
ようにする

【付け合わせ】

みずな 40g
ミニトマト 4個

作り方

- ① さば缶は身と汁を分けておく。
- ② A を混ぜ合わせ、電子レンジ 600W で 30 秒加熱する。
- ③ 長ねぎ(根の白い部分)はみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ④ さば缶の身と汁、③、おから(生)、片栗粉をボウルに入れて手でよく混ぜ合わせ、小判型に丸める。
- ⑤ フライパンに魚焼き用アルミホイルを敷き、④を並べ入れる。中火で3~4分ほど焼き色がつくまで焼き、裏返して同様に焼く。
- ⑥ 皿にみずな、ミニトマト、⑤を盛り付け、②のたれをかける。

エネルギー: 232kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 8.3g (うち n-3 系脂肪酸: 2.25g) 炭水化物: 22.6g 食物繊維総量: 4.9g 食塩相当量: 1.6g

汁物 旨味たっぷり具沢山みそ汁

材料(2人分)

絹ごし豆腐 120g
だいこん 80g
にんじん 40g
ぶなしめじ 30g
昆布だし 260cc
さば缶(水煮)汁 30g
みそ 10g
長ねぎ 6g
七味唐辛子 適量

作り方

- ① 「さば缶のつくね」で分けておいたさば缶(水煮)汁をキッチンペーパーで濾す。
- ② 豆腐、だいこん、にんじんは一口大に切る。しめじは小房に分ける。
- ③ 昆布だしと①を鍋に入れ、根菜類を加熱する。豆腐、しめじも加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ みそを溶き入れ、仕上げに小口切りにした長ねぎをのせ、七味唐辛子をふる。

エネルギー: 93kcal たんぱく質: 7.0g 脂質: 4.0g (うち n-3 系脂肪酸: 1.00g) 炭水化物: 9.0g 食物繊維総量: 3.0g 食塩相当量: 1.0g