

内臓脂肪をためないレシピ6



牛乳のコクや酢の酸味を活かした減塩レシピです。食材を大きくカットすることで、よく噛んで食べることができます。

1食分栄養価

エネルギー: 613kcal たんぱく質: 30.2g
脂質: 13.7g(うち n-3 系脂肪酸: 0.58g)
炭水化物: 93.2g 食物繊維総量: 8.6g
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

さつまいもと
ブロッコリーの
サラダ

たららのクリーム煮

麦ごはん

鶏肉と根菜の
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

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。(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 たららのクリーム煮

材料(2人分)

まだら 100g×2切れ
ぶなしめじ 30g
たまねぎ 30g
バター 10g
A 牛乳 100cc
酒 小さじ2
塩 少々
コンソメ(顆粒) 3g
パセリ 適量

作り方

- ① しめじは小房に分ける。たまねぎは縦に薄切りにする。
- ② たららの水分をキッチンペーパーでふき取る。
- ③ フライパンにバターを入れて弱火で溶かし、②の両面を焼く。
- ④ ③に①のをせ、Aの材料を加えて弱火で加熱し、とろみがつくまで煮る。
- ⑤ 器に盛り、パセリをふる。

【1人分栄養価】

エネルギー: 155kcal たんぱく質: 16.1g 脂質: 5.7g(うち n-3 系脂肪酸: 0.09g) 炭水化物: 9.1g 食物繊維総量: 0.7g 食塩相当量: 1.2g

副菜 さつまいもとブロッコリーのサラダ

材料(2人分)

さつまいも 80g
ブロッコリー 80g
マヨネーズ 大さじ1
酢 小さじ 1/2
粒入りマスタード 6g

作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま2cmの角切りにして数分水にさらしてアクをとる。水をきり、電子レンジ500Wで2分半程度加熱する。
- ② ブロッコリーは一口大の小房に分け、電子レンジ500Wで1分半程度加熱する。
- ③ ①と②の粗熱がとれたらボウルに入れて、調味料とまんべんなく混ぜる。

【1人分栄養価】

エネルギー: 113kcal たんぱく質: 2.1g 脂質: 5.0g(うち n-3 系脂肪酸: 0.41g) 炭水化物: 16.0g 食物繊維総量: 3.1g 食塩相当量: 0.2g

汁物 鶏肉と根菜のスープ

材料(2人分)

鶏むね肉 80g
かぶ 100g
たまねぎ 100g
にんじん 40g
コンソメ(顆粒) 4g
水 260cc
塩 少々
黒こしょう 少々

作り方

- ① かぶはくし形(大きい場合は半分切る)、たまねぎは大きめの角切り、にんじんは大きめの乱切りにする。
- ② 鶏肉は一口大に切り、熱湯をかける。
- ③ 鍋に水、①、②、コンソメ(顆粒)を入れて煮る。
- ④ にんじんに火が通ったら、塩で味を整える。
- ⑤ 器に盛り、黒こしょうをふる。

【1人分栄養価】

エネルギー: 91kcal たんぱく質: 7.9g 脂質: 2.4g(うち n-3 系脂肪酸: 0.06g) 炭水化物: 10.6g 食物繊維総量: 2.1g 食塩相当量: 1.0g