

おいしい★ヘルシーレシピ

2017年3月号



1 からあげ



1人分の栄養素

エネルギー 251kcal

たんぱく質 24.1g

塩分 1.0g

材料 (1人分)	
鶏むね肉	100g
レタス	25g
人参	10g
片栗粉	適量
(A)	
しょうが汁	小さじ 1/2
にんにくすりおろし	少々
酒	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
こしょう	少々
サラダ油	適量
ねぎレモンだれ	
ねぎみじん切り	5g
レモン汁	大さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/4
粗挽きこしょう	少々

作り方

- 鶏肉は皮を取り除いて横に幅2cmのそぎ切りにし、大きいものは長さを半分に切る。ボウルに(A)、鶏肉を入れ、よくもみこみ10分置く。
- レタスは1口大にちぎり、人参はピーラーで皮をむき、そのまま薄い棒状に削る。
- ねぎレモンだれの材料を混ぜる。
- ①の鶏肉の汁気を切り、片栗粉を薄くまぶす。
- フライパンにサラダ油を1cm入れ、170~180°Cに熱する。鶏肉を入れ、上下を返しながらカリッと揚げる。
- 器にレタス、人参を盛り合わせ、鶏肉をのせて、ねぎレモンだれを添える。



管理栄養士からのワンポイント

皮を取り除くことで半分近くカロリーを落とすことができます。

また、片栗粉は小麦粉に比べて油の吸収率が低くヘルシーに仕上げられます。

ねぎレモンだれとの食べ合わせで、さっぱり爽やかな味に♪

完成



2 もやしのごまサラダ



1人分の栄養素
エネルギー 37kcal
たんぱく質 2.4g
塩分 0.5g



材料 (1人分)

もやし	40g
きゅうり	15g
カニカマ	5g
(A)	
すりごま	3g
砂糖	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1/2
こしょう	少々

作り方

- ① もやしはさっとゆで、水けをよく切る。
きゅうりは千切り、カニカマはほぐす。
- ② ボウルに(A)を混ぜ合わせ①を加えて
よく和える。

3 青菜ととろろのみそ汁



1人分の栄養素
エネルギー 30kcal
たんぱく質 2.4g
塩分 0.6g



材料 (1人分)

ほうれん草	35g
長芋	20g
だし汁	200ml
みそ	小さじ 1/4

作り方

- ① ほうれん草は熱湯でゆで、冷水にとって水けをしぼり、3~4cmの長さに切る。
- ② 長芋は皮をむいてすりおろす。
- ③ 鍋にだし汁を煮立てて火を止め、みそを溶き入れて、ほうれん草を加え、再び火にかける。
- ④ 煮立ちかけたら器に盛り、長芋を落とす。



今回ご紹介した1~3の
献立とご飯 120g を合わせて
520kcal の摂取です◎



とろろは最後に器に落とします✿