

管理栄養士のお手軽レシピノート



★バランスの良い献立シリーズ

生活習慣病予防の食事

- # ヘルシー
- # 簡単料理
- # 減塩

《献立内容》

- ・ 鶏肉の甘酢炒め
- ・ 胡麻和え
- ・ 野菜の味噌汁
- ・ 麦ごはん (100g)

(約500Kcal、塩分約3.0g)



★鶏肉の甘酢炒め

《材料》 (4人分)

- | | | |
|------------------|-------------|-----|
| ・ 鶏胸肉 (皮なし) 320g | ・ しょうゆ 小さじ4 | } B |
| ・ 酒 小さじ4 | ・ 砂糖 小さじ2弱 | |
| ・ しょうゆ 大さじ1/2 | ・ 酢 小さじ4 | |
| ・ おろし生姜 4g | ・ 油 小さじ5 | |
| ・ 片栗粉 大さじ3 | | |
| ・ なす 60g | | |
| ・ しいたけ 60g | | |
| ・ 玉ねぎ 80g | | |
| ・ パプリカ (赤) 80g | | |



《作り方》

- ① 鶏むね肉をそぎ切りにして、Aで下味をつける。
なすと玉ねぎ、パプリカ、しいたけを乱切りにする。



②フライパンに油を熱し、①の鶏むね肉に片栗粉をまぶしたものを焼く。

焼き目がついたらなすと玉ねぎを入れて炒める。

全体に油が回り、玉ねぎが透き通って来たら、しいたけとパプリカを加えて炒める。



③全体に火が通ったらBの調味料を合わせて入れる。



④全体に調味料が馴染んだら器に盛りつける。

【お肉の選び方】

脂身の少ない肉を選ぶことでカロリーダウン！

白い脂身や鶏皮を取り除くだけでも◎

豚バラ肉 434Kcal → 豚ロース肉 291Kcal

鶏モモ肉 253Kcal → 皮を取ると 138Kcal

(100gあたりのエネルギー量)

★胡麻和え

《材料》(4人分)

- ・ 青菜 (季節に合わせて) 160g
- ・ 人参 40g
- ・ いいごま 大さじ2
- ・ 塩 1.5g
- ・ かつお節 2.5g



《作り方》

①青菜を5cmの長さに切る。
人参は5cmの千切りにする。



②青菜と人参をさっと塩ゆでし、冷水にとる。

③水気を切った②といりごま、塩、かつお節をボウルに入れて和える。

★野菜の味噌汁

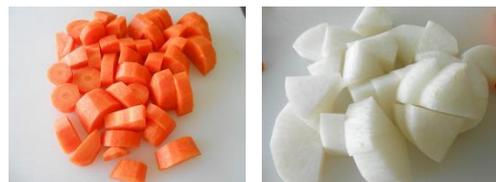
《材料》（4人分）

- ・ 大根 160g
- ・ 人参 160g
- ・ 油揚げ 1/2枚
- ・ だし汁 1000ml
(または水 1000ml に
顆粒だし小さじ2)
- ・ 味噌 大さじ2弱
- ・ 三つ葉 適量



《作り方》

- ①大根と人参を1.5cm幅のいちょう切りに切る。
三つ葉は3cmの長さに切る。
油揚げは薄切りにする。



- ②だし汁に大根と人参を加えて煮る。
具が柔らかくなったら油揚げを入れる。
再沸騰したら味噌を溶き入れる。



- ③器に盛りつけ、三つ葉をのせる。

【大き目カットで一石四鳥！？】

味噌汁に入れる野菜は薄く切りがちですが、
あえて大きく切るとメリットがたくさんあります。

- ①噛む回数が増え、満腹感が得られる
- ②野菜の甘味が感じられ、薄味でも満足！
- ③野菜たっぷりでも食べやすい
- ④調理が簡単！



今回は生活習慣病予防の食事を紹介しました！

ポイントは、

- ①砂糖の量を極力減らすこと（胡麻和えは砂糖を入れていません）**
- ②具材は大きめに切ってよく噛むようにし、満足感をアップさせる**
- ③汁物はだしを効かせて、調味料が少なくても美味しく感じる味付けにする**
- ④ご飯にもち麦を入れて麦ごはんにし、100gでも満足するようにする**

麦ごはんは、腹持ちがよく食物繊維が豊富なので、血糖値が気になる方や便秘気味な方におすすめです。歯ごたえのある麦ごはんは、よく噛むことで満足感もアップするので、ついつい食べ過ぎでしまう方にも良いと思います。

**普段の生活でも取り入れられそうなものはありますか？
ぜひ参考にしていただけると幸いです。**

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

