

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「簡単低カロリーレシピ」～

仕事や学校・転居などで環境が変わり、最近なんとなく疲れやすい、集中できない、食欲不振などの症状が出ていませんか？新しい環境の変化についていけない焦りやストレスが知らぬ間に体の症状となって出てくるのです。

今回は、手軽に作れて疲労回復効果が期待できる「簡単低カロリーメニュー」をご紹介します。

チキン南蛮

材料	4人分
鶏むね肉	400g
薄力粉	適量
たまご	1個
┌ A ポン酢	80g
└ 砂糖	16g
油	32g
┌ B マヨネーズ	30g
└ ヨーグルト(無糖)	120g
たまねぎ	80g
ゆで卵	2個
粒マスタード	8g
┌ 塩・こしょう	少々
キャベツ	140g
パプリカ(赤・黄)	各32g

〈作り方〉

～準備～

＜水切りヨーグルト＞

- ・ボウルの上にさらにひとまわり大きいザルをのせ、ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れラップをかけて一晩(約8時間)冷蔵庫に置く。一晩置くことで約半量(今回は60g使用)になる。
- ①肉は厚みが半分になるよう切り開き、全体の厚さを合わせ6等分にする。
- ②Aを合わせる。また、たまねぎとゆで卵をみじん切りにし、水切りしたヨーグルトなどBの材料を合わせタルタルソースを作る。
- ③付け合わせのキャベツはせん切りにし、さつと茹で水気を切り、パプリカは半分の長さにし、薄く細切りにする。
- ④ポリ袋に薄力粉を入れ、肉に薄力粉→溶き卵→薄力粉の順でくぐらせ、油を入れて熱したフライパンでじっくりきつね色になるまで揚げ焼きにする。裏返したら、弱火で蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったら、Aにさつとくぐらせ衣をしっとりさせ、お皿に肉と野菜を盛りつけ、最後にタルタルソースをかける。



栄養成分(1人分)

エネルギー 274Kcal

塩 分 1.8g

ほうれん草となめこの煮びたし

材料	4人分
ほうれん草	240g
なめこ	120g
だし汁	160cc
しょうゆ	16g
みりん	24g



〈作り方〉

～準備～

・お好みの材料(昆布、煮干し、かつおぶしなど)をお茶パックに入れ、水に浸ける。

冷蔵庫で一晩(6時間以上)寝かせればできあがり。

- ①ほうれん[草は熱湯にさっとくぐらせ、3～4cm幅に切る。
なめこは軽く水で洗っておく。取っておく。(レモン汁をかけておく)
- ②鍋にかつおだし、しょうゆ、みりんを入れて煮立てて、なめこ、ほうれん草を加えときどき混ぜながら、火が通るまで中火で4～5分煮る。

栄養成分(1人分)
エネルギー 35Kcal
塩 分 0.6g

～POINT～

♪鶏もも肉→鶏むね肉、南蛮酢→ポン酢、マヨネーズ→ヨーグルト、揚げる→揚げ焼きにかえて、低カロリーに。

♪ポリ袋を使用で、簡単に!

♪鶏むね肉に多く含まれるイミダペプチドは疲労回復に効果あり。

♪煮びたしは、煮るだけ!

♪だし汁の作りやすい分量は、「水1Lに対して材料20g」。この比率を覚えておけば便利!

