

タボの方におすすめ



Recipe-1 

とりささみの焼き鳥風 (4人分)

一材料一

- | | |
|--------------|-------------------|
| ・とりささみ・・・8本 | ★濃口醤油・・・大さじ1と1/2 |
| ・塩・・・少々 | ★砂糖・・・大さじ1 |
| ・片栗粉・・・大さじ3 | ★みりん・・・大さじ1 |
| ・サラダ油・・・大さじ2 | ★味噌・・・小さじ1 |
| ・サニーレタス・・・2枚 | ★オスターソース・・・大さじ1/2 |
| ・トマト・・・1個 | ・にんにく・・・少々 |

一作り方一

- ①とりささみは筋を除いてそぎ切りにし、塩少々を振ってしばらく置き、表面に薄く片栗粉をまぶす。
- ②★の調味料を合わせてよく混ぜておく。
- ③フライパンにサラダ油を引いて、片栗粉をまぶしたささみを並べる。強火で焼いて焦げ目をつける。
- ④片面焼いたら裏返し、中火にして蓋をする。焦げ目がついたら一旦火を止める。
- ⑤②とスライスしたにんにくを入れて火を再びつける。
- ⑥強火にして、たれを煮詰める。



調理時間 ■ 15分
エネルギー ■ 177Kcal
食塩相当量 ■ 1.1g
(栄養価1人分)





ささみは、鶏肉の中で最もタンパク質が多く、脂肪はほとんどないのが特徴です。



タボの方におすすめ



Recipe-2



焼き野菜のサラダ (4人分)

ー材料ー

- ・キャベツ . . . 40g
- ・ブロッコリー . . . 80g
- ・たまねぎ . . . 1/2個
- ・ミニトマト . . . 4個
- ・にんにく . . . 2かけ
- ・オリーブオイル . . . 大さじ1と1/2
- ・塩 . . . 少々
- ・こしょう . . . 少々
- ・レモン . . . 1/2個

ー作り方ー

- ①キャベツ、ブロッコリーは一口大に切り、玉ねぎは半月切りにしてつまようじで止める。ミニトマト、にんにくは半分に切る。
- ②フライパンに、オリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りよく熱したら、そこに①を入れて中火でしんなりするまで炒める。
- ③全部焼けたら、塩コショウをふって混ぜる。器に盛り、レモンを添える。

調理時間 ■ 10分
エネルギー ■ 75Kcal
食塩相当量 ■ 0.1g
(栄養価1人分)





焼き野菜、何がいの？

野菜には、水溶性ビタミンが多く含まれていますが、ゆでると茹で汁に栄養が流れてしまいます。生食したいけど、かさが増してなかなか多く食べられない。そこで温野菜！焼き色を付けて香ばしくすると、減塩にも効果的です。





Recipe-3 ✂

切り干し大根のサラダ (4人分)

一材料一

- ・切り干し大根 . . . 20g
- ・きゅうり . . . 60g
- ・にんじん . . . 20g
- ・ホールコーン . . . 30g
- ・マヨネーズ . . . 大さじ1
- ・酢 . . . 小さじ2
- ・濃口しょうゆ . . . 小さじ1
- ・砂糖 . . . 小さじ2
- ・いりごま . . . 小さじ2

一作り方一

- ①切り干し大根は水で戻し、水気をきる。きゅうりとにんじんは細切りにし、塩もみして水気をきる。ホールコーンも水気をきっておく。
- ②①と調味料を和え、ごまを振ったらできがり。

調理時間 ➤ 10分
エネルギー ➤ 58Kcal
食塩相当量 ➤ 0.3g
(栄養価1人分)



噛む回数を増やして満腹感アップを！

→肥満予防だけじゃない！？よく噛むことの8大効果！

ひ

肥満
予防

み

味覚
の発達

こ

言葉
の発音
はつきり

の

脳
の発達

は

歯
の病
気予
防

が

がん
の予
防

い

胃腸
快調

—

よく噛んで
食べることの
8大効果



ぜ

全力
投球





Recipe-4 ✂

ブロッコリーとカニカマのごまサラダ (4人分)

ー材料ー

- ・ブロッコリー . . . 160g
- ・たまねぎ . . . 1/4個
- ・カニカマ . . . 4本
- ★ごま . . . 大さじ1
- ★ごま油 . . . 大さじ1/2
- ★めんつゆ . . . 大さじ1
- ★にんにくチューブ . . . 少々

ー作り方ー

- ①ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ②玉ねぎは薄切りにし、レンジで1～2分加熱する。
- ③カニカマは細く裂いておく。
- ④具材と★を混ぜ合わせてお皿に盛る。



調理時間 ■ 10分
エネルギー ■ 53Kcal
食塩相当量 ■ 0.4g
(栄養価1人分)



ブロッコリーはビタミンCの含有量がレモンより多い！
ビタミンCは強い抗酸化作用と免疫力UPの役割があります☆
生活習慣病や風邪予防に！

