

ご飯 150g

エネルギー:234Kcal 炭水化物:55.7g
脂質:0.5g たんぱく質:3.8g食塩相当量:0.9g

鶏むねバーグ



エネルギー:164Kcal 炭水化物:6.2g 脂質:8.4g
たんぱく質:17.7g食塩相当量:1.0g

【作り方】

1. ひじきは水でもどしておく。鶏むね肉は、ミンチ状になるまで包丁でたたく。(フードプロセッサーも可) 大葉は千切りにする。
2. 豆腐はレンジにかけ水分をキッチンペーパーでふき取り冷ましておく。
3. ボウルに1と2を入れ A をいれて手でこね混ぜ合わせ形作る。
4. フライパンにオリーブ油をひき、中火で両面を 3 分ずつ焼き、大さじ 2 杯の水を加え蓋をして 3 分蒸し焼きにする。
5. 火が通ったら皿に盛り大葉を載せ大根おろしをのせ、ポン酢をかけたなら完成。

【材料】 2人前

- ・鶏むね肉…100g
- ・木綿豆腐…100g
- ・枝豆…30g
- ・ひじき(乾)…2g
- A 酒…小さじ 2
- A 食塩…少々(0.4g)
- A こしょう…少々(0.4g)
- ・大根…100g
- ・しそ…6枚
- ・ポン酢…小さじ 2 と 2/3
- ・オリーブ油…小さじ 2

ほうれん草のソテー

【材料】 2人前

- ・ほうれん草…60g
- ・コーン(缶)…20g
- ・オリーブ油…小さじ 1
- ・食塩…少々(0.4g)
- ・こしょう…少々(0.4g)

エネルギー:32Kcal 炭水化物:2.8g 脂質:2.2g たんぱく質:0.9g食塩相当量:0.2g

【作り方】

1. ほうれん草はゆでて冷水につけ 3 cmの長さに切る。
2. フライパンにオリーブ油をひき、ほうれん草、コーンを入れ軽く炒め、塩こしょうで味付けする。

こんにゃくのきんぴら

【材料】 2人前

- ・こんにゃく…60g
- ・にんじん…40g
- ・ごま油…小さじ 2
- A 黒砂糖…2g
- A 醤油…小さじ 2/3
- A 酒…小さじ 2
- ・とうがらし(乾)…少々

エネルギー:54Kcal 炭水化物:4.0g 脂質:4.1g たんぱく質:0.4g食塩相当量:0.4g

【作り方】

1. こんにゃくはひと口大に切り沸騰したお湯で軽くゆでる。
2. にんじんは 2 mmの幅に細切りする。
3. フライパンにごま油を引き、こんにゃくにんじんを炒め A で味付けをする。最後にとうがらしで味を調べて完成。

豆乳スープ



【材料】

- ・ごぼう…20g
- ・ミニトマト…4個
- ・白菜…60g
- ・葉ねぎ…20g
- ・豆乳…160g
- ・だし…80g
- ・味噌…小さじ1弱(4g)
- ・こしょう…少々

【作り方】

1. ごぼうは千切り、ミニトマトは半分に、白菜は1cm幅に切る。ごぼうは少し水に浸しあく抜きをする。
2. 鍋に豆乳とだしを入れ火にかける。ごぼう、白菜を入れ沸騰したらねぎ、トマトを入れ火を消し、味噌を入れこしょうで味を整えたら完成。

エネルギー:59Kcal 炭水化物:7.7g 脂質:1.8g
たんぱく質 4.1g食塩相当量:0.3g

POINT

ハンバーグ

鶏むね肉をミンチにすることで脂質を抑えています。
また豆腐を使うことでヘルシーな1品になっています。



牛ひき肉 50g 脂質 **8.6g**

豚ひき肉 50g 脂質 **8.9g**

鶏ひき肉 50g 脂質 **6.0g**



鶏むね肉 脂質 **1.0g**

脂質

8~6 削減

食物繊維

今回は噛み応えのあるこんにゃくや根菜類(にんじん、ごぼう)を使用し噛む回数を増やすことで満腹感が出る献立としています。

