

総エネルギー:691カロリー
総塩分:2.64g



もちむぎごはん(もちむぎ2割) 130g

エネルギー:212カロリー／塩分:0g

かつおの立田揚げ(4人分)

かつお(刺身用)	320g	レタス	1/5コ
●しょうゆ	大さじ1強	水菜(サラダ用)	40g
●酒	大さじ1	ミニトマト	4コ
●しょうが(すりおろし)	12g		
●にんにく(すりおろし)	6g	～イタリアンドレッシング～	
片栗粉	適量	オリーブオイル	大さじ2
ごま油	大さじ1	酢	大さじ2
		塩・こしょう	適量

オーブンを250℃に予熱しておく。

1. かつおを1～1.5cm幅くらいに切る。
●を混ぜ合わせてタレを作り、かつおを入れて冷蔵庫で1時間以上漬け込む。
2. ①のかつおをキッチンペーパーで軽く拭き取って片栗粉をまぶし、オーブンシートを敷いた天板の上に並べてごま油を回しかける。
3. オーブンで8分程度焼き、衣に焼き色がついたら出来上がり。
(※焼きすぎると固くなるので注意！)
4. レタスを洗って食べやすい大きさにちぎる。水菜は食べやすい大きさに、ミニトマトは半分に切る。
5. 器に盛りつける。(ドレッシングをかける)

エネルギー:275カロリー／塩分:0.95g

ポイント!

- ・かつおは低カロリー
- ・鉄分、DHA、EPAが豊富。
- ◎オーブンで焼くことで更にカロリーオフ
- ・後片付けも簡単!

きんぴらごぼう(4人分)

ごぼう	100g	●砂糖	小さじ1
にんじん	30g	●しょうゆ	小さじ1弱
ピーマン	25g	●酒	小さじ1弱
こんにゃく	50g	●水	大さじ1
		炒りゴマ	大さじ1・1/3
		ごま油	小さじ1

1. 材料全てを千切りにする。
2. こんにゃくは乾煎りする。
3. 油をひかず熱したフライパンに、ごぼう、にんじん、ピーマンの順にしんなりするまで炒める。
4. ●と②のこんにゃくを入れてさらに炒め、最後にごま油をかけて水分が少なくなるまで炒める。
5. 仕上げに炒りゴマをかける。

エネルギー:54カロリー／塩分:0.19g

ポイント!

よく噛むことで
満腹感アップ★

豆と卵のおからサラダ(4人分)

おから	35g	オリーブオイル	小さじ1
ミックスビーンズ	35g	酢	小さじ1強
きゅうり	25g	● マヨネーズ	大さじ1
ゆで卵	35g	● 塩	0.7g
		● こしょう	少々

1. きゅうりは縦半分に切り、薄い半月切りにする。ゆで卵は粗みじん切りにする。
2. ボウルにおからとオリーブオイルと酢を入れ、馴染ませるように混ぜる。
3. ①とミックスビーンズと、●の調味料を入れて混ぜ合わせる。
冷蔵庫で冷やして味を馴染ませれば出来上がり。

エネルギー:67カロリー／塩分:0.31g

ポイント!

おからは食物繊維が豊富!
血糖値の上昇を抑える
働きがあります。

もずくの味噌汁(4人分)

生もずく	100g	水	4カップ
ねぎ	2本	イリコ	5g
		味噌	大さじ2

1. いりこの頭、ハラワタを取り、水に10分つけてから火をつけてだしを取る。
2. ねぎを小口切りにする。もずくはさっと洗いザルに上げて水気を切っておく。
3. だし汁を沸騰させ、もずくを加える。ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れ、火を止める。
4. お椀に盛り付けねぎを上のにせる。

エネルギー:19カロリー／塩分:1.14g

ポイント!

海藻に含まれるフコイダン
(水溶性の食物繊維)は血糖値の上昇を
抑える働きがあります。

みかんミルクかん

水	130cc	牛乳	200cc
粉寒天	3g	みかん缶	1/3缶
砂糖	20g		

1. 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけながらかき混ぜて煮溶かす。
2. 沸騰して2分ほどかき混ぜたら、砂糖を入れ、溶けるまで火にかける。
3. 火を止めてから牛乳を加え、全体を混ぜる。
4. 容器にみかんを入れ、③を流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

エネルギー:64カロリー／塩分:0.05g

ポイント!

牛乳などの乳製品は
血糖値の上昇を抑える
働きがあります。