



栄養士がおすすめ♪

「かんたんレシピ」

メタボ予防のための「知って得する食事教室」の試食で紹介したレシピです。栄養士が試食を作り、教室に参加された方に食べていただき「簡単でおいしい」「さっそく家で作ってみる」と好評でした。お試しください！

～鯖缶大根～



非常食としても注目されている缶詰。青魚の缶詰を缶汁ごと使うので、DHA や EPA など生活習慣病予防に効果的な栄養素を丸ごと摂取することができます。味付け缶を使うと味も決まって失敗なし！鯖缶は味噌煮でもOKです。



材 料 (2人分)		作 り 方
鯖味付け缶詰	1 缶 (190g)	① 大根は皮をむき 1cm 厚さのいちよう切りにし、600ワットの電子レンジで4分加熱する。 (大根の色が少し透き通るような感じが目安) ② 小葱は小口切りにする。 ③ 鍋に①と水、鯖缶を汁ごと加え、蓋をして中火で10分程度大根がやわらかくなるまで煮る。 ④ 器に鯖と大根を盛り付け、小葱を散らす。
だいこん	200g	
水	100ml	
小葱	適量	

(1人分) エネルギー：223kcal、たんぱく質：20.8g、脂質：12.1g、炭水化物：8.2g、食物繊維：1.4g、カルシウム：199mg、鉄：2.2mg、食塩相当量：1.2g

～厚揚げのカレー炒め～

大豆製品には植物性の良質なたんぱく質と強い抗酸化作用のあるイソフラボンが含まれています。イソフラボンにはコレステロール値の上昇を抑える働きもあります。主菜には大豆製品も取り入れましょう。カレーやしょうがなどの香辛料を使うことで塩味が少なくてもご飯がすすむ1品です。



材 料 (2人分)		作 り 方	
厚揚げ	150g (1枚)	① 厚揚げはペーパータオルで包み、余分な油を取り、1cm厚さの一口大に切る。 ② たまねぎ、ピーマンは2cm角、にんじんは5mm厚さのいちよう切り、しょうがはみじん切りにする。 ③ フライパンに油としょうがを入れ、中火で香りが立つまで炒めたら豚肉を加え、肉の色が変わったらにんじん、たまねぎを加えて炒める。 ④ たまねぎが透き通ってきたら、ピーマン、厚揚げを加え全体を混ぜ合わせ、カレー粉を加えさらに1分ほど炒める。 ⑤ Aを加えて、汁気がなくなるまで炒める。	
豚小間切れ肉	30g		
たまねぎ	50g		
にんじん	30g		
ピーマン	30g		
しょうが	1かけ		
油	小さじ1		
カレー粉	小さじ1		
A	水		大さじ3
	酒		大さじ1
	みりん		大さじ1
	しょうゆ	大さじ1	

厚揚げは固めのものを使うと、肉がすくなくても食べ応えがあります♪

(1人分) エネルギー：217kcal、たんぱく質：12.4g、脂質：12.1g、炭水化物：11.1g、食物繊維：2.1g、カルシウム：201mg、鉄：2.8mg、食塩相当量：1.3g