

# ヘルシーク

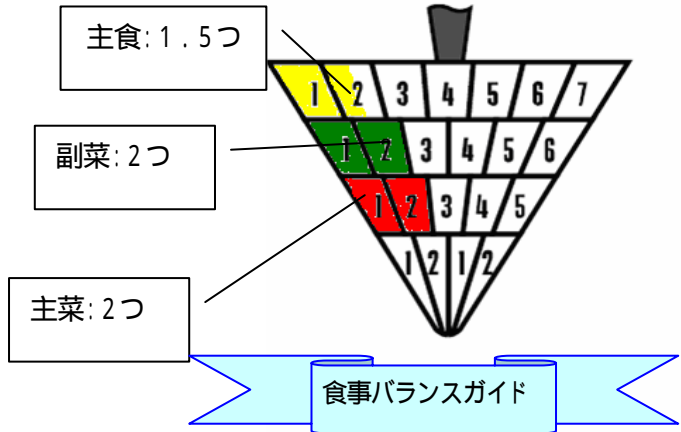
# ッキング



今回のテーマは“肥満予防”メニュー

あなたは早食いではありませんか？

早食いは肥満のもと！！



エネルギー: 556Kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 15.0g 炭水化物: 78.2g 塩分: 2.7g 食物繊維: 7.0g  
ごはん150g分も含まれます

## チキンスペアリブ (2人分) 食べるのに時間がかかる骨付き肉にするのがポイント!

摂れていない、果物・乳製品を取り入れて、コマのバランスを良くしてみてくださいね。

- 鶏スペアリブ.....250g  
塩・コショウ.....少々  
にんにく漬け汁.....大1 1/2  
ママレード.....大1  
A 豆板醤.....大1/2  
ニンニク、ショウガ.....1かけ  
こしょう.....少々

鶏スペアリブは鶏手羽中のことです。

### 【付け合せ】

味付け卵.....1個

サラダ菜・プチトマト

《ニンニクのしょうゆ漬け》ニンニク2個(かたまり)は皮をむいたら魚焼きグリルで全面を焼く。しょうゆ:カップ2、酒:大さじ1、みりん:大さじ1、砂糖:大さじ1/2、はちみつ:大さじ1を小鍋に入れひと煮立ちさせ、冷めたら焼いたニンニクを入れ一晩おく。



## 作り方

1. ニンニクと生姜はすりおろし、Aに合わせる。
2. 鶏スペアリブに塩・こしょうを各少々振ってAを加えて揉みこみ、約30分おく。

3. オープンシートに並べて、オープン

220 で15分程焼く。

### 【一人分の栄養量】

エネルギー: 217kcal たんぱく質: 15.6g 脂質: 12.1g  
カルシウム: 31mg ビタミンB1: 0.07mg ビタミンB2: 0.21mg  
食物繊維: 0.8g 塩分: 1.5g

## ひじきとオクラの酢の物 (2人分) 食物繊維がとれます!

ひじき(乾)..... 5g  
しょうゆ.....小 1/2

オクラ..... 5本  
みょうが..... 1個

A { 酢.....大1  
しょうゆ.....大 1/2  
砂糖.....大 1/2  
だし汁(かつお節).....大 1/2



### 作り方

1. ひじきはたっぷりの水に浸して戻し洗って水気をきいたらしょうゆをからめておく。
2. オクラは塩少々で産毛をこすりサッと洗って小口切りにする。茗荷も小口に切る。

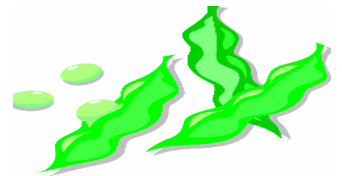
3. ひじきの水気を切って と合わせ

A を加えて混ぜ、味をなじませる。

#### 【一人分の栄養量】

エネルギー: 27kcal たんぱく質: 1.1g 脂質: 0.1g  
ビタミンB1: 0.04mg ビタミンB2: 0.06mg  
食物繊維: 2.4g 塩分: 0.7g

## 茄子と枝豆の冷やし汁 (2人分) よく噛んで食べる食材を取り入れましょう!



茄子..... 1本  
枝豆(さやつき)..... 100g

だし汁(煮干)..... 360cc  
味噌..... 大1

### 作り方

1. 茄子は食べやすい大きさにクシ切りにする。だしを煮立て茄子を入れ柔らかくなったら味噌を溶いて冷ましておく。
2. 枝豆は産毛を塩でこすり茹で、さやから出したら 1/4 を残してすり鉢に入れすりこ木で叩くように粗く豆を潰す。

3. 2のすり鉢に1の味噌汁の汁を加え、混ぜ合わせ茄子と残した枝豆を器に盛り、汁をかける。

#### 【一人分の栄養量】

エネルギー: 62kcal たんぱく質: 4.2g 脂質: 1.9g  
カルシウム: 29mg ビタミンB1: 0.10mg ビタミンB2: 0.07mg  
食物繊維: 2.6g 塩分: 0.5g

