

# 低カロリーお弁当レシピ



低カロリーお弁当栄養価  
(1食分)

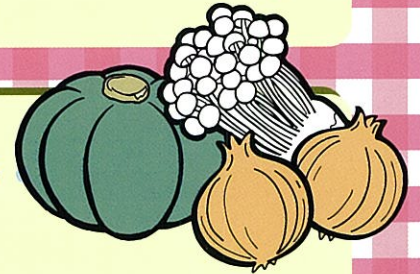
エネルギー	たんぱく質	塩分相当量	食物繊維
400Kcal	22.5g	2.3g	8.4g

## \*\* 献立名 \*\*

- コンニャク御飯
- 鶏ささみホイル焼
- ひじきと枝豆の炒め物
- 生野菜サラダ
- 南瓜茶巾
- 野菜の甘酢
- フルーツ



## 鶏ささみホイル焼



### ☆分量(4人分)

- 鶏ささみ ..... 200g
- 塩 ..... 2g
- コショウ ..... 少々
- サラダ油 ..... 2g
- 玉ねぎ ..... 80g
- しめじ ..... 60g
- えのき茸 ..... 20g
- アルミホイル
- ミニトマト ..... 4ケ
- レモン ..... 1/2ケ
- グリーンアスパラ ..... 4本

### ☆作り方

1. 鶏ささみは一口大のそぎ切りにして塩・コショウをふる。
2. アルミホイルにサラダ油を敷き、1と玉ねぎ・しめじ・えのき茸を盛り付け、包みこむ。
3. 温めたオーブンで焼く。
4. お皿に盛り付け、ミニトマト・レモン・ボイルしたグリーンアスパラを飾る。

※生鮭・カジキマグロ・豚肉などにアレンジしても美味しい。

## 南瓜茶巾

### ☆分量(4人分)

- 南瓜 ..... 120g
- 低脂肪牛乳 ..... 40g
- スキムミルク ..... 8g
- パルスィート(低カロリー甘味料) ..... 1.2g
- レーズン ..... 4g

### ☆作り方

1. 南瓜は皮をむいて、ざく切りにし、柔らかく茹でる。熱いうちにつぶす。
2. 1に低脂肪牛乳、スキムミルク、パルスィートを混ぜ入れ、軽く加熱する。
3. 2にレーズンを加え、4等分する。
4. 清潔な布巾・カーゼ等で形を整え、茶巾にする。