

メタボ対策弁当レシピ

ダイエットに関する情報がいろいろと紹介されておりますが、健康的にやせるには自分の生活習慣や体の状態をきちんと把握することが大切です。

このお弁当は低エネルギーでもしっかりたんぱく質やカルシウムが摂れるように、ささみやスキムミルクを使っています。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しないようにきのこ、青菜、雑穀類を使ったメニューになっています。



献立名

十穀ご飯
ささみの治部煮
中華風野菜炒め
じゃが芋と野菜のクリーム煮
果物（キウイフルーツ）

主食1.5つ(SV)
副菜2.5つ(SV)
主菜2つ(SV)
牛乳・乳製品1つ(SV)
果物0.5つ(SV)

1食分の弁当栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
564kcal	26.0g	15.6g	228mg	4.4g	2.5g

ささみの治部煮

<材料> 2人分

ささみ …………… 100g	A	しょうゆ … 小さじ2
片栗粉 …… 小さじ1強		みりん …… 小さじ1
人参 …………… 20g		酒 ……… 小さじ1弱
いんげん …………… 2本		
しめじ …………… 30g		
サニーレタス …… 1枚		

<作り方>

- ① 人参は花形に切る。いんげんは筋を取り、さっと茹でる。しめじは石づきを取り、食べやすい大きさにする。
- ② ささみを一口大に切り、片栗粉をまぶして、余分な粉をはたく。
- ③ だしにAを入れ、②を沸騰しないように煮る。
- ④ ③に火が通ったら、人参、しめじを入れて煮る。最後にいんげんを加える。
- ⑤ サニーレタスを敷き、④を盛り合わせる。

中華風野菜炒め

<材料> 2人分

チンゲン菜 …… 40g	もやし …………… 40g
キャベツ …… 40g	赤ピーマン …… 20g
豚バラ肉 …… 30g	油 …………… 大さじ $\frac{1}{2}$
中華コンソメ …… 0.8g	しょうゆ … 小さじ1強
塩・こしょう …… 少々	ごま油 …… 小さじ $\frac{1}{2}$
炒り胡麻 …… 小さじ1弱	

<作り方>

- ① チンゲン菜は根本を切り落とし固いところは縦半分になり、2cm位に切る。もやしは洗って水気をきっておく。キャベツは1cm位に切る。赤ピーマンは縦半分になり、5mm位に切る。豚バラ肉は1cm位に切る。
- ② フライパンを熱し油をひき、豚バラ肉を炒める。肉に火が通ったら①を入れて炒める。
- ③ 中華コンソメ、しょうゆを入れ、味を見て塩・こしょうを加える。
- ④ 最後にごま油を入れ、炒りごまをかける。

じゃが芋と野菜のクリーム煮

<材料> 2人分

じゃが芋 …… 40g	小松菜 …… 40g
コーン …… 15g	玉葱 …… 30g
コンソメ …… 0.6g	
シチューミックス …… 2g	
ホワイトソース …… 30g	
スキムミルク …… 20g	
塩・こしょう …… 少々	

<作り方>

- ① じゃが芋と玉葱を一口大に切り、鍋に入れ、水とコンソメを加えて煮る。
- ② 小松菜を2cm位に切る。
- ③ じゃが芋が柔らかくなったら、②とコーンを①に入れてさっと煮る。
- ④ シチューミックス、ホワイトソース、スキムミルクを③に入れる。
- ⑤ 味をみて、塩・こしょうを加える。