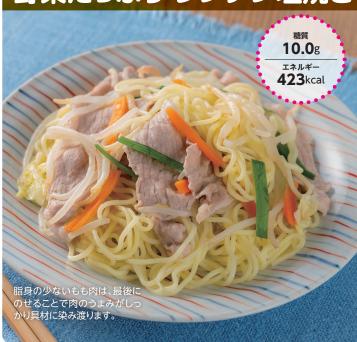
→脂質異常 ぐが気になる人のため

渥美まゆ美

仕事をしている日は、お昼の時間帯にゆっくり食事を取ることが難しくなります。 ついつい外食やコンビニ 食を選んでしまいがちな人は、低脂質を意識したひと皿レシピをお弁当として作ってみませんか?

野菜たっぷり レンチン塩焼きそば





蒸し中華麺



野菜ミックス…1/2袋

材料

豚もも 薄切り肉…80g

[調味料] 鶏がらスープの素…小さじ1と1/2 水…50ml こしょう…少々

耐熱皿に蒸し中華麺、野菜ミックス、豚もも肉の順にのせ、

作り方

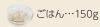
- 鶏がらスープの素と水を混ぜ合わせたものをかける。ふん わりラップをして電子レンジ600Wで4分間加熱する。
- 2 全体をよく混ぜ再びラップをして、さらに1分間加熱する。
- 3 こしょうで味を調える。

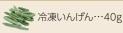
調理・栄養ポイント

味も濃くなりがちで脂っこい肉と相性の良いソース焼きそばは、レ ンジで塩味に仕上げることでよりおいしくヘルシーに食べられます。 お弁当として持参する場合のポイントは加熱後の水分をしっかり切 ることと、しっかり冷まして入れることです。削り節をまぶしても余 分な水分を吸ってくれるため、食中毒対策とおいしさアップの一石二 鳥となります。

彩そぼろ丼









鶏むねひき肉…60g

【調味料】ごま油…小さじ1 塩、こしょう…少々 みりん(たまごそぼろ用)…小さじ1 塩…ひとつまみ おろし生姜(チューブでも)…1cm しょうゆ…小さじ1 みりん (鶏そぼろ用)…小さじ1

- フライパンでごま油を熱したら冷凍いんげんを炒め、塩、こ しょうで味をつけごはんにのせる。

作り方

材 料

- 卵、みりん (たまごそぼろ用)、塩を混ぜ合わせ、フライパン を再び熱し、さいばしでそぼろ状に炒めてごはんにのせる。
- 鶏むねひき肉、おろし生姜、しょうゆ、みりん(鶏そぼろ用) 4 をフライパンに入れて熱し、さいばしでそぼろ状になるまで 炒めてごはんにのせる。

「調理・栄養ポイント

加熱する順番を工夫することにより、途中で洗い物をすることなく、 一つのフライパンで最後まで一品を仕上げることができます。



通勤や外出など日常生活の中で、積極的にからだを動かしましょう。 エスカレーターやエレベー ターを使わず、階段を利用してみることもいい運動になります。座っていることが多い場合は、つま先 上げ運動などを行ったり、30分~1時間に一度は立ち上がったりするなど工夫してみましょう。



