

≡脂質異常≡が気になる人のための 昼のひと皿レシピ

栄養指導
渥美まゆ美
管理栄養士

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



糖質
10.0g
エネルギー
423kcal

脂身の少ないもも肉は、最後にのせることで肉のうまみがしっかり具材に染み渡ります。

蒸し中華麺…1袋 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、
- 1 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。

彩そばろ丼



豚ひき肉や合いびき肉は、肉の中でも脂質が高くなりがちです。鶏むね肉を使ってヘルシーに仕上げましょう。

糖質
13.6g
エネルギー
469kcal

ごはん…150g 冷凍いんげん…40g

材料 卵…1個 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(たまごそばろ用)…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(鶏そばろ用)…小さじ1

- 1 器にごはんを盛る。
- 2 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のにのせる。
- 3 卵、みりん(たまごそばろ用)、塩を混ぜ合わせ、フライパンを再び熱し、さいばしでそばろ状に炒めてごはんのにのせる。
- 4 鶏むねひき肉、おろし生姜、しょうゆ、みりん(鶏そばろ用)をフライパンに入れて熱し、さいばしでそばろ状になるまで炒めてごはんのにのせる。

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ができます。



昼生活
ワンポイント!

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たりするなど工夫してみましょう。