

≡脂質異常≡が気になる人のための 晩のひと皿レシピ

栄養指導
渥美まゆ美
管理栄養士



一日の活動を終えて夕食を準備する時間には、疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。さっと手軽に作れて洗い物も少なく、食事をすませたら自分の時間を確保できる……そんなメニューを夕食に取り入れてみましょう。

納豆と豆腐のサラダ丼



糖質
13.3g
エネルギー
501kcal

焼きのりはビタミンやミネラルを多く含むので、野菜不足を感じるときに足してみましょ!

サニーレタスにするのがよりオススメ! 緑黄色野菜でカロテンも豊富に含まれます

- 材料**
- ごはん …150g
 - 絹豆腐 …1/2丁
 - 焼きのり …1/4枚
 - カット野菜…1/2袋
 - 納豆 …1パック
- 【調味料】** ごまドレッシング…大さじ2
納豆のタレ…1袋
- 作り方**
- ごまドレッシングと納豆のタレを混ぜ合わせる。
 - 器にごはんを盛り、カット野菜をのせる。豆腐は一口大に手でくだきながらのせ、納豆はほぐして入れる。
 - ①を全体に回しかけ、焼きのりをちぎってのせる。

調理・栄養ポイント

納豆と豆腐で植物性のたんぱく質と食物繊維をしっかり補いましょう。カット野菜で食物繊維と食べ応えもプラスできます。

鮭とたっぷりきのこのこの包み蒸し



肉よりも食べ応えが劣りやすい魚には、たっぷりの野菜やきのこを組み合わせるとボリュームと食べ応えをアップしましょう!

糖質
9.7g
エネルギー
324kcal

- 材料**
- 玉ねぎ…1/4個
 - しめじ…1/4パック
 - 小松菜…1株
 - 鮭切り身…1切れ
- 【調味料】** 塩、こしょう…少々 酒…大さじ1/2
ポン酢…大さじ1 ごま油…大さじ1/2
- 作り方**
- 玉ねぎはスライスする。しめじは軸を切り落としてほぐし、小松菜は3センチの長さに切る。
 - 鮭は洗って水分をふく。
 - 耐熱皿に②、①をのせて塩、こしょうをふる。酒、ポン酢、ごま油をかけてふんわりラップをして、電子レンジ600Wで5分間加熱する。

調理・栄養ポイント

蒸し料理には、ほんの少し油を追加することで、さっぱりしすぎず腹持ちも良くなりおいしくいただけます。



晩生活 ワンポイント!

睡眠不足は代謝を鈍くし、血液中の脂質や糖質が滞りやすくなるためコレステロール値が高くなりがちです。また睡眠の質が悪いと疲れが残りやすいため、時間よりも質を意識して睡眠をとるようにしましょう。

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

