

# バランス★献立シリーズ vol.9

～栄養士が考えた、冬にピッタリ★なバランスの良いレシピです！～



1人分 580kcal  
塩分 2.7g  
食物繊維 9.3g  
(ご飯 100g を含みます)

## 「さばのレモン蒸し」

- 《材料2人分》
- ・さば(切り身) 2切れ
  - ・にんにく 1片
  - ・玉ねぎ 1/4個
  - ・ミニトマト 6個
  - ・ピーマン 2個
  - ・片栗粉 小さじ1
  - ・塩・こしょう 各少々
  - ・レモン 1/2個
  - ・酒 大さじ1
  - ・オリーブ油 大さじ1

250kcal  
塩分 0.5g



- 《作り方》
- ① さばは1切れを半分に切ります。にんにく、玉ねぎ、ピーマンは薄切りにします。ミニトマトは半分、レモンは3mm幅に切ります。
  - ② フライパンにオリーブ油、にんにくを熱します。①の野菜、レモンを並べ、片栗粉を薄くまぶしたさばをのせて、塩・こしょうをふります。酒を加え、ふたをして火にかけます。
  - ③ 沸騰したら中火にして、5分ほど蒸し煮します。
  - ④ 全体を混ぜ合わせ、器に盛ります。

今回の献立は

血液中の脂質バランス改善に役立つメニューです♪

- ・旬の脂がのった「寒さば」を味わいましょう！さっぱりレモン味で減塩効果もあります。さばに多く含まれるDHA、EPAには、中性脂肪を低下させる作用があると言われています。
- ・コレステロールを下げる働きがあるとされる食物繊維を十分に摂れるよう、野菜、海藻、きのこをたくさん使った献立です！

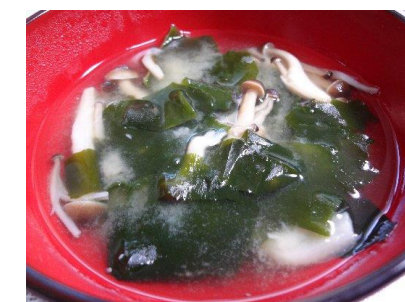
管理栄養士 信太 麻衣子



## 「しめじとわかめのみそ汁」

- 《材料2人分》
- ・しめじ 1/2パック
  - ・乾燥わかめ 5g
  - ・だし 1カップ・1/2
  - ・みそ 小さじ2

21kcal  
塩分 1.0g



- 《作り方》
- ① 乾燥わかめは水を加えてもどしておきます。(※市販の乾燥わかめは塩分を約20%含むため、乾燥のまま加えないようにしましょう。)
  - ② 鍋にだしを入れ、煮立ったら、しめじを加え、ひと煮たちさせます。
  - ③ みそ、わかめを加え、ふつふつと沸いてきたら煮立たせないで火を消します。

《材料2人分》

- ・小松菜 1/2束
- ・ニラ 1/2束
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1

## 「小松菜とニラのあえもの」

56kcal  
塩分 0.4g



《作り方》

- ① 小松菜、ニラは5cm長さに切ります。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、小松菜の茎の方を入れ、強火で炒めます。
- ③ しんなりしたら、小松菜の葉、ニラを加えて手早く炒め合わせ、しょうゆを入れて和えます。

## 「にんじんのごまあえ」

《材料2人分》

- ・にんじん 1本
- ・すりごま(白) 大さじ1
- ・ごま油 小さじ2
- ・塩 小さじ1/4
- ・砂糖 小さじ1/3

84kcal  
塩分 0.8g



《作り方》

- ① にんじんは皮をむき、スライサーで細いせん切りにします。
- ② フライパンにごま油を熱し、①と塩、砂糖を入れ、中火でいためます。油がなじんだら弱火にして、ときどきかき混ぜながらいためます。
- ③ しんなりしたら、すりごまを加えてさっと炒め合わせます。