

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)

《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

「さばのレモン蒸し」



《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！



「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。

