

栄養士おすすめレシピ

バランス献立シリーズ Vol.22

!! お酒を楽しむ時は、ヘルシーなおつまみにしましょう!

(株)ピー・アンド・エス
管理栄養士・栄養士 作成



1人分:
エネルギー 649kcal
食塩相当量 2.4g
(ビール 500mL
1本を含んだ場合)

「ヘルシー焼き鳥」

《材料2人分》

- | | | | | |
|-------|------|---|--------|--------|
| ・鶏ささ身 | 4本 | A | ・練りわさび | 小さじ1/2 |
| ・酒 | 大さじ1 | | ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・サラダ油 | 小さじ1 | | ・きざみのり | 適量 |
| | | | ・マヨネーズ | 小さじ1 |
| | | | ・明太子 | お好みで |

《作り方》

- ① ささ身は筋をとって4等分にし、竹串にさします。
- ② フライパンに油をひいてささ身を並べ、酒をふりかけ、フタをして中火で両面3分ずつ蒸し焼きにします。
- ③ Aを混ぜ合わせ、ささ身にぬり、きざみのりをのせます。もう一本にはマヨネーズをぬり、明太子をトッピングします。



1人分: 141kcal
食塩相当量: 0.7g
※大葉は栄養価計算に含まれていません

「オクラとワカメのサラダ」

《材料2人分》

- | | |
|----------|---------|
| ・オクラ | 6本 |
| ・カニかまぼこ | 2本 |
| ・わかめ | もどして20g |
| ・ぼん酢しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ・おろししょうが | 小さじ1/4 |
| ・白いりごま | 小さじ1 |

1人分: 26kcal
食塩相当量: 0.4g

《作り方》

- ① オクラはゆでて食べやすい大きさに切ります。カニかまぼこは斜めに切ります。
- ② ボウルに①、わかめ、調味料を入れてざっくり和えます。



「彩りピクルス」

《材料2人分》

- | | | | | |
|----------|------|---|-----|------|
| ・きゅうり | 1/2本 | A | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・パプリカ(黄) | 1/4個 | | ・酢 | 大さじ1 |
| | | | ・塩 | 少々 |

1人分: 30kcal
食塩相当量: 0.3g

《作り方》

- ① きゅうりとパプリカは食べやすい大きさに切ります。
- ② ポリ袋に①とAを入れてよく揉みこみ、冷蔵庫で1時間置きます。



「もち麦入りトマトリゾット」

こちらの商品を使用しました!



《材料2人分》

- | | | | | |
|-------|------|---|------------|------------|
| ・なす | 1/3本 | A | ・ご飯 | 茶碗1杯(150g) |
| ・たまねぎ | 1/4個 | | ・もちり麦 | 1包(35g) |
| ・キャベツ | 1枚 | | ・トマト缶(カット) | 200g |
| ・サラダ油 | 小さじ2 | | ・顆粒コンソメ | 小さじ1 |
| | | | ・塩、コショウ | 少々 |
| | | | ・おろしにんにく | 小さじ1/4 |
| | | | ・水 | 120mL |
| | | | ・乾燥パセリ | 適量 |



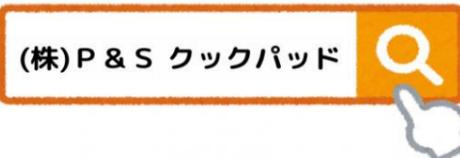
1人分: 257kcal
食塩相当量: 1.0g

《作り方》

- ① なすは皮をむいて、1cm角に切ります。たまねぎ・キャベツはそれぞれみじん切りにします。
- ② フライパンに油をひいて中火で①を炒めます。野菜に火が通り、しんなりしてきたらAを加えます。全体を軽く混ぜ合わせフタをして弱火で10分煮込んだら、火を止めて5分蒸らします。
- ③ 水分がなくなり、もちり麦に火が通ったら一度混ぜてなじませます。
- ④ お皿に盛り付けて乾燥パセリをふりかけます。



クックパッドを始めました!
おすすめレシピ公開中です!



栄養士 MEMO

生活習慣病のリスクを高めないように、お酒を楽しむ際は適量にすることが大切です。また、おつまみは野菜や海藻類を積極的に取り入れたり、脂っこいものを控えたりと気を配ることもポイントです。栄養のバランスや飲みすぎに気を付けて、上手にお酒と付き合しましょう!

