

栄養士おすすめレシピ

!! 脂質控えめで食物繊維たっぷり！
よく噛んで食べましょう！

バランス献立シリーズ Vol.27 (株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士 作成



《1人あたり》
エネルギー：553 kcal
たんぱく質：16.4g
脂質：15.5g
炭水化物：89.8g
食物繊維：12.9g
食塩相当量：2.8g
(もち麦入りごはん
100gを含む)

「なすの煮びたし」

《1人分》
エネルギー：92 kcal
食塩相当量：0.8g

《材料 2人分》

・なす	2本	A {	・めんつゆ(ストレート)	大さじ2
・ミニトマト	4個		・砂糖	大さじ1/2
・しょうが	1かけ		・和風だしの素	小さじ1/2
・サラダ油	大さじ1		・水	200ml

《作り方》

- ① なすは縦半分、横半分に切ります。皮に格子状の切り込みを入れ、3分ほど水にさらしたら水気をふき取ります。
- ② しょうがは千切りにします。ミニトマトはへたを取って、十字に切り込みを入れます。
- ③ フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、なすを入れて両面焼きます。
- ④ 焼き色がついたら、しょうが・ミニトマト・Aを加えて強火にします。
- ⑤ 一度煮立たせたら中火にして、なすがやわらかくなるまで煮ます。



煮汁を加える前にフライパンの油を拭き取ると、さらにカロリーダウン！

「切り干し大根のサラダ」

《1人分》
エネルギー：96 kcal
食塩相当量：0.6g

《材料 2人分》

・切り干し大根(乾)	20g	A {	・マヨネーズ	大さじ1
・きゅうり	1/2本		・しょうゆ	小さじ1
・鶏ささ身	1本		(先に混ぜ合わせましょう)	

《作り方》

- ① 切り干し大根は軽く水で洗ったあと、15分ほど水に漬けてもどします。
- ② 鶏のささ身は塩と酒(分量外：適量)が入った熱湯に入れてゆでます。中まで火が通ったら粗熱が取れるまで冷まします。
- ③ もどした切り干し大根は水気を切って3cmほどの長さに切り、きゅうりは千切りにします。冷ましたささ身は手でほぐします。
- ④ ボウルに③と混ぜ合わせたAを加えてあえます。



脂質の多いマヨネーズは少なめにし、しょうゆを加えて和風に仕上げました。

「しいたけの豆腐詰め」

《1人分》
エネルギー：120 kcal
食塩相当量：0.8g

《材料 2人分》

・しいたけ	6個	A {	・しょうゆ	小さじ1
・木綿豆腐	1/2丁(160g)		・みりん	小さじ1
・長ねぎ	5cm		・砂糖	小さじ1
・ごま油	小さじ1/2		・ケチャップ	小さじ1
・白ごま	適量		・豆板醤	小さじ1
			・かたくり粉	大さじ1



ひき肉の代わりに豆腐を使い、脂質の量を抑えました。

《作り方》

- ① 豆腐は水切りをし、長ねぎはみじん切りにします。
- ② しいたけは軸を取り、取った軸はみじん切りにします。
- ③ ①としいたけの軸をボウルに入れ、豆腐をフォークなどで粗くつぶすように混ぜます。
- ④ Aとかたくり粉を加えてさらに混ぜ合わせます。
- ⑤ 軸を取ったしいたけに④を詰め、上から白ごまをふりかけます。
- ⑥ フライパンにごま油を引いて弱火で熱し、しいたけの方を下にして並べます。ふたをして5～8分ほどじっくり焼いたら、裏返して焼き色をつけます。

「柿」

《1人分》
エネルギー：95 kcal
食塩相当量：0g

《材料 2人分》

・柿 中2個 《作り方》 へたをとって皮をむき、4等分程度に切ります。

柿の栄養：美容に欠かせないビタミンCのほか、むくみを解消するカリウムやお腹の調子を整える食物繊維もたっぷり！糖質がやや高めなので1日1個までが目安です。



栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！

*日本食品標準成分表 2020 年度版(八訂)に基づいて計算をしています

栄養士
MEMO



今回の献立のテーマは「ダイエット」です。脂質の摂取量を抑えるとカロリーダウンにつながります。各レシピの調理ポイントをチェックしてみてください♪
また、しいたけや切り干し大根、もち麦入りごはんなど、噛みごたえのある食材を使用しました。このため、カロリーが控えめでも満足感が得られます。