

# 鮭と野菜の焼き漬け



## 1人分の熱量・栄養価

エネルギー	197 kcal
たんぱく質	20.7 g
脂質	3.5 g
炭水化物	18.4 g
食塩相当量	1.6 g

鮭は高たんぱくで低脂質！  
鮭に含まれる**ビタミンB2**は、  
脂質の代謝を促進します。  
また、不足しがちな**鉄分**も  
摂ることができます。

主菜

高たんぱく、低脂質のレシピ

# 鮭と野菜の焼き漬け

高たんぱく、低脂質の主菜のレシピ

## <材料：2人分>

しろさけ切り身・・・二切れ

れんこん・・・80g

ねぎ・・・1本

しいたけ・・・3～4個

┌ だし汁・・・1カップ  
A こいくちしょうゆ・・・大さじ1  
みりん・・・大さじ2  
└ 酒・・・小さじ1

## <作り方>

---

① れんこんは皮をむき、8mmの厚さに切る。ねぎは5cmの長さに切る。

しいたけは石づきを除き、食べやすい大きさに切る。

② Aの材料をなべに合わせていれて、煮立て、火を消して冷めるまで置く。

③ フライパンに鮭と①を並べ入れ、中火で両面に焼き色がつくまで焼き、火を通す。

④ ③を熱いうちにAに漬け、冷めるまでおいて味を含ませる。

⑤ 器に鮭と野菜を盛り付け、漬け汁をまわしかける。

# 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ



1人分の熱量・栄養価	
エネルギー	254 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	5.7 g
炭水化物	31.0 g
食塩相当量	1.5 g

高たんぱくな**鶏肉**を黒酢あんかけでさっぱりと食べられます！  
根菜に多く含まれる**食物繊維**で脂質の吸収を抑制することができます。

主菜

高たんぱく、低脂質のレシピ

# 鶏肉と根菜の黒酢あんかけ

高たんぱく、低脂質の主菜のレシピ

## <材料：2人分>

鶏もも肉・・・140g

酒・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ1/2

片栗粉・・・適量

にんじん・・・中1/2本

ブロッコリー・・・60g

れんこん・・・80g

さつまいも・・・中1/2本

油・・・適量

## 黒酢あん

黒酢・・・大さじ1

濃口しょうゆ・・・大さじ1

砂糖・・・大さじ1

酒・・・小さじ1

水・・・1/4カップ

片栗粉・・・小さじ1

水・・・小さじ1

## <作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、酒としょうゆをもみ込む。
- ② にんじんは厚さ5mmの半月切りにし、下茹する。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ れんこんとさつまいものは厚さ5mmの半月切りにする。さつまいも、れんこんは水にさらし、水気をきる。
- ④ 鶏もも肉は片栗粉をまぶして、油を熱したフライパンで焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ れんこんとさつまいも、にんじんをフライパンに入れて炒める。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、あらかじめ合わせておいたAをフライパンに加えて煮立たせる。
- ⑦ Aが煮立ったら、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、火を止める。
- ⑧ ブロッコリーを加えてあんとかからませる。

# 豆腐と枝豆のヘルシーハンバーグ



1人分の熱量・栄養価	
エネルギー	172 kcal
たんぱく質	17.0 g
脂質	9.3 g
炭水化物	3.9 g
食塩相当量	0.6 g

高たんぱくな豆腐、枝豆を使用することで、低脂質のヘルシーなハンバーグになりました。枝豆の食感を楽しんで♪

主菜

高たんぱく、低脂質のレシピ

# 豆腐と枝豆のヘルシーハンバーグ

高たんぱく、低脂質の主菜のレシピ

## <材料:2人分>

鶏ひき肉 . . . . .	100g	枝豆 . . . . .	16g (約25粒)
木綿豆腐 . . . . .	100g	乾燥ひじき . . . . .	小さじ1/2
塩 . . . . .	少々	濃口しょうゆ . . . . .	小さじ1/3
卵 . . . . .	1/2個	パン粉 . . . . .	大さじ2~3
玉ねぎ . . . . .	20g	油 . . . . .	適量

## <作り方>

- ① 乾燥ひじきは水でもどしておく。豆腐は電子レンジにかけて水切りをする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、炒める。
- ③ ボウルにパン粉以外の材料を合わせてよく混ぜ合わせる。
- ④ パン粉を加えながらタネの固さを調節する。
- ⑤ 小判型に形成して、油を熱したフライパンで焼き色がつくまで焼く。