

いつものおつまみをパワーアップ

栄養おつまみレシピ

お酒を飲む前や飲んでいるときに、**ちょこっと食べる習慣**をつけ、胃腸を守りましょう。定番のおつまみにひと手間加えることで、たんぱく質やビタミンなどの栄養素がたっぷりとれるおつまみにすることができます。ぜひ作ってみてください。

オクラの梅肉和え

<1人分> エネルギー：53 kcal たんぱく質：1.9g
脂質：3.1g 塩分：0.4g

- 材料 (2人前)
- オクラ……10本
 - 梅びしお…10g
 - かつお節…3g
 - ごま油……大さじ 1/2

オクラのネバネバで胃腸を守る！

- ①オクラは塩ゆでし、小口切りにする。
- ②梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
- ③ボウルにすべての材料を入れてよく和える。

鶏大根

<1人分> エネルギー：89 kcal たんぱく質：4.5g
脂質：3.9g 塩分：0.8g

- 材料 (2人前)
- 大根……100g
 - れんこん……30g
 - 鶏もも肉……40g
 - 塩・こしょう…少々
 - だし汁……35ml
 - A [酒……大さじ 1/2
砂糖……小さじ 1/2]
 - B [みりん・しょうゆ・オイスターソース…各小さじ 1]

多めに作った方が作りやすく、味が染みておいしい！

- ①大根とれんこんは1cm幅のいちょう切りにする。大根は下ゆでし、れんこんは水にさらす。
- ②鶏肉は一口大に切って塩・こしょうをする。フライパンに油をひき、鶏肉の表面を焼く。
- ③②のフライパンに①を入れ、だし汁を加える。煮立ったらAを入れ、煮汁が2/3くらいになったらBを入れて落とし蓋をし、煮込む。

もやしとハムのサラダ

<1人分> エネルギー：74 kcal たんぱく質：3.3g
脂質：4.5g 塩分：1.2g

- 材料 (2人前)
- もやし……100g
 - わかめ(乾燥)…1g
 - きゅうり……1/2本
 - ハム……2枚
 - A [しょうゆ・酢……各大さじ 1
しょうが(すりおろし)…2g
砂糖・ごま油……各大さじ 1/2]

食べる直前にささっと作る、かんたんしゃきしゃきサラダ

- ①もやしは塩ゆでし、ざるにあげて冷ます。わかめは水でもどして水けをきる。
- ②きゅうりは斜めに薄切りにしてから細切りにする。ハムは細切りにする。
- ③ボウルにAの材料を入れて混ぜ、①と②を入れて和える。

ブロッコリーの変わり白和え

<1人分> エネルギー：117 kcal たんぱく質：7.9g
脂質：6.2g 塩分：1.1g

- 材料 (2人前)
- ブロッコリー……120g
 - 木綿豆腐……90g
 - ピーナッツバター…小さじ 4
 - A [しょうゆ……小さじ 1+1/3
みそ・砂糖……各小さじ 1]

ブロッコリーには抗酸化作用のあるビタミンCがたっぷり！

- ①ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをして、電子レンジ600Wで3分加熱したら、ザルにあげて粗熱をとる。
- ②木綿豆腐はペーパータオルに包む。耐熱容器にのせて、ラップをせずに2分加熱する。
- ③すり鉢に②を入れてなめらかになるまですりつぶす。Aを加えて混ぜ、①を加えてさっくり和える。

大根サラダピリ辛納豆ドレッシング

<1人分> エネルギー：103 kcal たんぱく質：4.9g
脂質：4.6g 塩分：1.1g

- 材料 (2人前)
- 大根……5cm程度
 - しそ……2枚
 - 納豆…50g(1パック)
 - A [めんつゆ…大さじ 1
酢……大さじ 1
砂糖……小さじ 1
ごま油……小さじ 1/2
豆板醤……小さじ 1/2]

納豆に含まれる納豆キナーゼは血栓予防効果アリ

- ①大根、しそはそれぞれ千切りにする。
- ②ボウルに納豆とAを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③器に①の大根を盛り、②をかけ、しその千切りをのせる。

えだまめと塩昆布チーズのおにぎり

<1人分> エネルギー：323 kcal たんぱく質：8.5g
脂質：5.3g 塩分：0.6g

- 材料 (2人前)
- 枝豆……30g
 - チーズ(ブロック)…18g(6Pチーズ1個)
 - 塩昆布……4g
 - いりごま……小さじ 2(6g)
 - ごはん……300g

乳製品の脂肪分でアルコールの吸収をおだやかに！

- ①枝豆はゆがき、さやから出す。(冷凍枝豆の場合は表示の方法に従って加熱する) チーズは角切りにする。
- ②あたたかいごはんに、材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ラップに包んで、お好みの形に整える。

ブロッコリーのバター醤油

<1人分> エネルギー：103 kcal たんぱく質：7.2g
脂質：4.9g 塩分：0.9g

- 材料 (2人前)
- ブロッコリー……1株
 - ホールコーン(缶詰)…大さじ 2
 - A [バター……10g
しょうゆ……大さじ 1/2]

電子レンジで簡単調理

茎にはつぼみの約2倍のビタミンCが!!

- ①ブロッコリーは小房に分ける。くきは皮をむいて、短冊切りにする。
- ②耐熱容器に①とホールコーンを入れ、Aを加える。ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで6分加熱したら、よく混ぜ合わせる。

豚肉とナスのみそ炒め

<1人分> エネルギー：183 kcal たんぱく質：5.5g
脂質：14.5g 塩分：0.8g

- 材料 (2人前)
- 豚こま切れ肉…60g
 - ナス……120g(1~2本)
 - ごま油……小さじ 1
 - みそ……小さじ 1
 - 酒……小さじ 2
 - A [砂糖……小さじ 1/2
鶏ガラスープの素…小さじ 1/4
ニンニク(チューブ)…2g
サラダ油……小さじ 1]

ナスの抗酸化作用で老化予防！

- ①豚こま切れ肉は食べやすい大きさに切る。ナスはヘタを取り、乱切りにする。Aを混ぜ合わせておく。
- ②ナスの水けをふきとって、ごま油をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れて強火で炒める。8割程度火が通ったら②を加えて火を通す。
- ④③にAを加えて炒め合わせる。

梅ポン豚しゃぶ

<1人分> エネルギー：127 kcal たんぱく質：13.3g
脂質：6.2g 塩分：1.0g

- 材料 (2人前)
- 豚こま切れ肉…60g
 - もやし……40g
 - 青じそ……0.5g(1枚)
 - A [塩……少々
酒……小さじ 1
梅干し(種抜き)…2g
ポン酢しょうゆ…小さじ 2]

豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復に効果あり

- ①豚こま切れ肉はAをもみ込む。もやしは洗って水けをきり、青じそはせん切りにする。
- ②耐熱容器にもやしを入れて、豚肉を広げ入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ③取り出して全体を混ぜ、ラップをしてさらに1分加熱したら、ザルにあげて水けをきる。
- ④梅干しは種を除いてたたいてボウルに入れる。ポン酢しょうゆを加えて混ぜ合わせ、③と青じそを加えて和える。
※青じそをかいわれに変えてもシャキシャキしておいしいです！

豆腐バーグ

<1人分> エネルギー：204 kcal たんぱく質：15.5g
脂質：10.1g 塩分：0.9g

- 材料 (2人前)
- 木綿豆腐……1/3丁
 - 鶏ひき肉……100g
 - 小麦粉……適量
 - 家にある野菜…30~40g
 - A [卵……20g
みそ・片栗粉……各小さじ 2
しょうが(すりおろし)…2g]

家にある野菜を使ってかんたんアレンジのできるヘルシーハンバーグ

- ①木綿豆腐は一口大に切り、ペーパータオルで包む。ラップをせずに電子レンジ600Wで3分加熱したら、ザルにあげてしっかり水けをきる。
- ②家にある野菜を千切りにする。
- ③耐熱容器に①、鶏ひき肉、Aを入れてよく混ぜ、耐熱容器に入れて平らにならす。小麦粉を薄くふって、②の野菜を押し付けるようにのせる。
- ④ふんわりとラップをして5~6分加熱する。電子レンジの扉を開けずに粗熱が取れるまで蒸らしたら、切り分ける。