

豆乳をプラスしてより健康に！ 代謝を上げる“めざまし”ごはん

料理／(有)クオリティライフサービス クッキングディレクター 南沢 絵里

今月のKey食材



豆乳

豆乳は手軽に糖質とたんぱく質がとれる食品です。ビタミンEやカルシウム、女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンも多いので、とくに女性の体調を整えるのにおすすめの食材です。



朝食では、代謝を上げる効果が減るので油は控えめにしましょう。たっぷりの野菜も煮て食べるのがおすすめ。煮汁に溶けたビタミンも残さずいただけます。

1人分
エネルギー…178kcal
たんぱく質…11.4g
脂質…9.5g
炭水化物…11.2g
食塩…1.18g



豆乳豚汁

材料(4人分)
*まとめて作り、食べるときに豆乳を加えて温める。
豚切り落とし肉…150g
大根…200g
にんじん…60g
ごぼう…60g
しめじ…80g
水…500cc
みそ…1人分大さじ1/2×4回
豆乳(無調整)…1人分75cc×4回
七味唐辛子…適宜

作り方

- ①豚肉は長さ3～4cmに切る。
- ②大根は厚さ5mmのいちょう切り、にんじんは厚さ5mmの半月切りにする。ごぼうは厚さ5mmの斜め切りにし、水にさらす。しめじはほぐす。
- ③鍋に大根、にんじん、ごぼう、水を入れて火にかけ、煮立ってきたら豚肉を加え、アクをすくう。
- ④しめじを加え、ふたをして野菜がやわらかくなるまで約10分煮る。
*ここまで、まとめて作っておく。
- ⑤1/4量を取り分け、みそ、豆乳を加えて温め、好みで七味唐辛子をふる。



1人分
エネルギー…418kcal
たんぱく質…16.2g
脂質…7.1g
炭水化物…70g
食塩…2.2g



朝食におすすめのごはんレシピです。朝の体に必要な糖質とたんぱく質がしっかりとれるので、寝起きの体を目覚めさせ、体温を上げて代謝もアップしてくれます。

豆乳スープごはん

材料(1人分)

絹ごし豆腐…150g	水溶き片栗粉
しめじ…25g	片栗粉…小さじ2
アスパラガス…2本	水…小さじ4
おろししょうが…小さじ1/2	豆乳(無調整)…90cc
(A)	ごはん…150g
・鶏がらスープの素…小さじ1/2	
・水…150cc	
・酒…小さじ1	
・塩…小さじ1/3	
・しょうゆ…小さじ1/4	
・こしょう…少々	

作り方

- ①絹ごし豆腐は1～1.5cm角に切る。
- ②しめじはほぐし、アスパラガスは長さ4cmの斜め切りにする。
- ③鍋にAを煮立たせ、豆腐、しめじ、アスパラガスを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④火加減を弱火にし、おろししょうが、豆乳を混ぜながら加え、温める。
- ⑤器にごはんを盛り、4をかける。

満足感あり！ 豆たっぷりレシピで メタボを解消！

いつものラタトゥイユに豆を加えて、食物繊維をプラス。メインのおかずや副菜に食物繊維の多い食材を加えることで、太りにくい食事になります。

豆入りラタトゥイユ

材料 (4人分)

*まとめて作る

なす……………150g	レッドキドニービーンズ(缶)……………100g
ズッキーニ……………80g	オリーブ油……………大さじ3
玉ねぎ……………100g	塩……………小さじ1/2
赤パプリカ……………60g	こしょう……………少々
トマト……………200g	にんにく……………1かけ

作り方

- ① なす、ズッキーニは厚さ1.5cmのいちよう切り、玉ねぎは1cmの角切り、赤パプリカは1.5cmの角切り、トマトはざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにく、玉ねぎを入れて炒め、香りが出たらパプリカ、ズッキーニ、なす、トマトの順に加えて炒める。
- ③ ②にレッドキドニービーンズ、塩、こしょうを加え、ふたをして約20分弱火で煮る。

1人分…141kcal

たんぱく質…2.9g
脂質…9.5g
炭水化物…11.9g
食物繊維…3g
食塩…1.0g



今月のKey食材



豆(糖質食品)

メタボが気になる人は、糖質と一緒に食物繊維をたっぷりとりましょう。大豆を除く豆(いんげん豆、小豆、ひよこ豆など)には糖質が多く、不足しがちな食物繊維も豊富に含まれます。穀類より糖質の量に対する食物繊維量が多いので、おすすめの食材です。

食物繊維の多い豆を使った食べごたえのあるレシピです。赤身ひき肉を使って脂質も抑えてあるので、カロリーが気になる人にもおすすめ。

豆入りドライカレー

材料 (2人分)

玉ねぎ……………100g
にんにくすりおろし……………小さじ1/2
しょうがすりおろし……………小さじ1/2
豚赤身ひき肉……………150g
トマト水煮(カット・缶)……………100g
ひよこ豆(缶)……………120g
オリーブ油……………大さじ1
カレー粉……………大さじ1
水……………200cc
ブイヨンの素……………小さじ1/3
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
ごはん……………340g
パセリのみじん切り……………適宜

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎ、にんにく、しょうがを炒め、しんなりしてきたらひき肉を加え、色が変わったらカレー粉を加えて炒める。
- ③ ②にトマト水煮を加え、汁気がなくなるまで炒めたら、水、ブイヨンの素、塩、こしょう、ひよこ豆を加え、ふたをして約20分煮る。
- ④ 皿にごはんを盛り、3をかけ、パセリをちらす。

1人分…600kcal
たんぱく質…27.6g
脂質…13.1g
炭水化物…89g
食物繊維…10.2g
食塩…2.3g

パワーをチャージ！ 卵が主役の お手軽★朝ごはん2種

1人分…212kcal
たんぱく質…11.2g
脂質…10.9g
炭水化物…16.3g
食塩…0.4g

甘さ控えめ優しい味わい ミルクセーキ

材料 (2人分)

卵……………2個
牛乳……………300cc
砂糖……………大さじ2
バニラエッセンス(あれば)……………少々
氷(好みで)……………適宜

作り方

- ①卵と砂糖をボウルに入れ、フォークで泡立てるように混ぜる(30秒ほど混ぜるとよく混ざり、軽く泡立つ)。
- ②牛乳、バニラエッセンスを混ぜ、グラスに注ぐ。好みで氷を入れてもよい。

朝の体に必要な糖質+たんぱく質が手軽にとれる朝食メニューです。疲れにくい体をつくるには、卵やしらすなどのたんぱく質食品を毎食必ずとることがポイントです！

とろ～り卵が絶品！ 卵としらすのトースト

材料 (2人分)

食パン(6枚切り)……………2枚
卵……………2個
しらす干し……………20g
ピザソース(市販品)……………大さじ2(30g)
ピーマン……………1個

作り方

- ①ピーマンは厚さ5mmの半月切りにする。
 - ②食パンにピザソースを塗る。ふちにピーマンを置き、その中に卵を割って、オーブントースターで2～3分焼く。白身が半分ぐらい固まってきたらしらす干しをちらし、さらに1～2分焼く。
- ※しらすはラップに包んで薄く平らに伸ばし、冷凍しておくを使う分だけ折って使えて便利です。

1人分…258kcal
たんぱく質…14.5g
脂質…8g
炭水化物…30.8g
食塩…1.6g

今月のKey食材



卵

卵には、食物繊維とビタミンC以外のすべての栄養素が含まれており、効率よく栄養素が補給できるおすすめの食品です。疲れやすい人は1日1個とることを習慣化しましょう。



豆腐と卵から良質なたんぱく質やビタミンがとれるレシピです。しっかり食べて体に栄養素が満たされると、代謝もスムーズになります。

桜えびが味のアクセント 豆腐とオクラのチャンプルー

材料 (2人分)

木綿豆腐……………1丁(300g)
オクラ……………10本(100g)
卵……………1個
桜えび(乾燥)……………2g
にんにく……………小1かけ
油……………小さじ1

調味料

塩……………小さじ1/2
鶏がらスープの素 小 さ じ 1/3
酒……………大さじ1
水……………大さじ1
片栗粉……………小さじ1/4
こしょう……………少々

作り方

- ①豆腐はペーパータオルに包んで水けを軽くとり、手で食べやすい大きさに割る。
- ②オクラはへたを切り落とし、少しかためにゆで、斜め2等分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③卵は溶きほぐす。調味料は合わせておく。
- ④フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら豆腐、オクラの順に加えて炒める。
- ⑤調味料、桜えびを加えて炒め、卵をまわし入れる。全体を混ぜ合わせ、卵に火が通ったら盛り付ける。

1人分…195kcal
たんぱく質…14.8g
脂質…11g
炭水化物…7.4g
食塩…1.6g

料理／(有)クオリティライフサービス
クッキングディレクター南沢 絵里



おいしくてヘルシー!
体を整えるリセットレシピ

今月のKey 食材



豆腐

食べすぎが気になるときも、体の代謝を上げるたんぱく質食品は欠かせずとりましょう。肉や魚を使った料理は脂質も多くなりがちなため、豆腐を使った油控えめの料理がおすすめです。

おつまみにもおすすめ キムチとめかぶの冷奴

材料 (2人分)

絹ごし豆腐……………1丁(300g)
刻みめかぶ(せん切り)……………100g
えのきだけ……………40g
キムチ……………80g
しょうゆ……………小さじ2
ミニトマト……………3個
ブリーツレタス……………1枚(20g)

作り方

- ①えのきだけは長さを2等分に切ってほぐす。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで40秒加熱し、冷ます。
- ②めかぶ、キムチ、えのきだけ、しょうゆを混ぜる。
- ③ミニトマトは4等分に切り、ブリーツレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④豆腐は横2等分に切ってから厚さ1cmに切り、皿に並べる。
- ⑤豆腐に2をかけ、まわりにレタスとミニトマトを盛る。



1人分…125kcal
たんぱく質…10.4g
脂質…4.9g
炭水化物…12g
食塩…2g

中性脂肪値が気になる人に

絶品！

缶詰レシピ

魚が苦手なお子様でも食べやすいカレー味のレシピです。野菜やきのこを加えることで食物繊維も一緒にとれ、中性脂肪値が気になる人にはとくにオススメです。

さばと野菜のカレーみそ煮

材料(2人分)

さばみそ煮(缶).....1缶(200g)
玉ねぎ.....1/2個(100g)
しめじ.....80g
さやいんげん.....4本(20g)
カレー粉.....小さじ1/2
しょうゆ.....小さじ1
水.....50cc

作り方

- ①さばみそ煮缶は身と汁に分ける。
- ②玉ねぎは1cm幅に切り、しめじはほぐす。
- ③さやいんげんは茹でて、長さ4cmの斜め切りにする。
- ④鍋にさばの缶汁、水、カレー粉、しょうゆ、玉ねぎ、しめじを入れて火にかけ、ふたをして弱火で3～4分煮る。
- ⑤さばを加え、さらに3～4分煮る。
- ⑥器に盛り付け、さやいんげんを添える。



1人分...224kcal
たんぱく質...15.1g
脂質...13.4g
炭水化物...13.3g
食塩...1.2g

1人分...211kcal
たんぱく質...12.1g
脂質...14.6g
炭水化物...9.5g
食塩...2.1g

今月のKey食材



青魚の缶詰

あぶらののった魚には、「n-3系脂肪酸」とよばれるDHAなどの不飽和脂肪酸が含まれ、中性脂肪値の低下に役立ちます。あぶらを落とさないよう刺身や煮込み料理で食べるのがおすすめです。缶詰を使えば、調理の手間も省けて手軽に魚料理が楽しめます。

水煮缶を使うので、骨までやわらか。魚のあぶらは酸化しやすいので、パプリカやトマト、ブロッコリーなどの抗酸化物質を多く含む緑黄色野菜と一緒に食べると効果的です。

さんまのトマト煮

材料(2人分)

さんま水煮(缶).....1缶(220g)
玉ねぎ.....75g
にんにく.....1かけ
トマト水煮(カット・缶).....120g
ズッキーニ.....1/2本(75g)
赤パプリカ.....1/2個(60g)
オリーブ油.....小さじ1
水.....大さじ2
塩.....小さじ1/3
こしょう.....少々
パセリのみじん切り.....適宜

作り方

- ①玉ねぎは1cm角に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②ズッキーニは1.5cm角に切り、パプリカは1cm角に切る。
- ③さんまの缶詰は身と汁に分ける。
- ④鍋にオリーブ油を熱し、①を炒め、しんなりしたら②、トマト水煮、さんまの缶汁、水、塩、こしょうの順に加え、ふたをして5分煮る。
- ⑤④にさんまを加え、さらに約5分煮る。
- ⑥皿に盛り付け、パセリのみじん切りをちらす。



鶏むね肉のやわらかソテー きのこソース

材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし)..... 1枚(200g)
無脂肪ヨーグルト・大さじ1と1/3
塩..... 小さじ1/4
こしょう..... 少々
小麦粉..... 適宜
オリーブ油..... 小さじ1と1/2
ブロッコリー..... 60g

〈きのこソース〉

しめじ..... 50g
生しいたけ..... 2枚(30g)
トマト..... 50g
にんにく..... 1かけ
オリーブ油..... 小さじ2
塩..... 小さじ1/6
粗挽き黒こしょう..... 少々
しょうゆ..... 小さじ1
酒..... 小さじ1

作り方

①鶏肉は厚い部分を開き、ヨーグルトをまぶし、室温に1時間おく。

②しめじはほぐし、生しいたけは軸を切り落として薄切り、トマトは1cm角に切り、にんにくは薄切りにする。

③ブロッコリーは小房にして茹でる。

④鶏肉のヨーグルトをふきとり、塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。

⑤フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を入れ、焼き色がついたら裏返し、弱火で中まで火が通るように焼く。焼きあがったら肉汁を落ち着かせるため5分ほどおき、切り分けて皿に盛る。

⑥⑤のフライパンの焼き油をふき取り、オリーブ油、にんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたらしめじ、生しいたけ、塩を加えて炒める。しんなりしてきたらトマト、粗挽き黒こしょう、しょうゆ、酒を加え、汁けを飛ばすように炒め、火を止める。⑤の鶏肉にかけ、ブロッコリーを添える。

1人分...211kcal
たんぱく質...24.4g
脂質...9.8g

炭水化物...5.9g
食塩相当量...1.8g



料理/術クオリティライフサービス
クッキングディレクター南沢 絵里

今月のKEY食材



鶏むね肉

運動で筋力アップを図りたいときは、3度の食事でたんぱく質を欠かさず補給することが大切です。肉はスタミナ源ですが、脂肪の多い部位はたんぱく質が少ないので注意！ おすすめは鶏むね肉です。脂肪の多い皮を除き、カロリーカットして食べましょう。

ダイエットにもおすすめ！ 鶏むねレシピ

1人分...351kcal
たんぱく質...29.7g
脂質...9.7g
炭水化物...35g
食塩相当量...2.6g



鶏ハムサンド

材料 (2人分)

パン(カンパニョなど)..... 4枚
鶏ハム..... 1枚分
粒マスタード..... 大さじ1
マヨネーズ..... 大さじ1
リーフレタス..... 1枚
きゅうり..... 1/3本

作り方

①粒マスタードとマヨネーズを混ぜ合わせる。

②リーフレタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは斜め薄切りにする。

③パン2枚に①の半量を塗り、レタス、きゅうり、鶏ハムの順に重ね、残りの①をかけ、サンドする。

鶏ハム

材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし)..... 1枚(200g)

〈つけ汁〉

水..... 150cc
塩..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ2
ローリエ..... 1枚
粗挽き黒こしょう..... 少々

作り方

①つけ汁を鍋に入れて煮立たせ、冷ます。

②ポリ袋につけ汁と鶏肉を入れ、空気を抜いて口をしめ、室温に約30分おく。

③ラップを長さ40cmに切り、手前に鶏肉を置き、端から巻いて棒状にする。両端を絞って空気を抜き、輪ゴムで止める。

④鍋にたっぷりの水と鶏肉を入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、ふたをしてそのまま冷めるまでおく。

⑤ラップをはずし、食べやすい大きさに切る。



にんにくや醤油が香ばしく、食欲をそそる大根ステーキ。噛むと汁があふれ、しっかりとした食べ応えがあります。

料理／旬クオリティライフサービス
クッキングディレクター南沢 絵里

おつまみにもピッタリ！ 大根ステーキ ガーリックみそソース

材料 (2人分)

大根	2切れ(240g)
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1と1/2
◆にんにくみそソース	
にんにく	1かけ
ごま油	小さじ1
みそ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
赤唐辛子(輪切り)	小さじ1/6
水	大さじ1
小ねぎ小口切り	適量
かつお節	適量

作り方

- ①大根は厚さ2cmの斜め輪切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
- ②大根の表面に格子の切れ目を入れ、しょうゆをまぶしておく。
- ③にんにくは薄切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、大根を入れ、焼き色がつくように焼き、取り出す。
- ⑤焼き油をふきとり、ごま油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら弱火にし、みそ、砂糖、酒、赤唐辛子、水を加え、半量になったら火を止める。
- ⑥皿に大根を盛り、5のソースをかけ、小ねぎとかつお節をのせる。

1人分…96kcal
たんぱく質…1.6g
脂質…5.4g
炭水化物…8.9g
食塩相当量…1g

今月のKey 食材



大根

大根には消化酵素が豊富に含まれており、疲れた胃におすすめの食材です。消化酵素は熱で失われやすいので、大根おろしやサラダなどの生食もおすすめ。冬の大根は辛味が少ないので、おいしくいただけます。

消化酵素が熱で失われないよう、大根おろしは温まる程度に。脂肪やたんぱく質の消化を促すので、お酒の席にもおすすめの鍋料理です。

おろし大根でさっぱりと 豚しゃぶみぞれ鍋

材料 (2人分)

豚ももしゃぶしゃぶ用	200g
大根	400g
水菜	100g
にんじん	30g
しめじ	100g
＜調味料＞	
だし	500cc
酒	大さじ4
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

作り方

- ①大根はおろし、ざるに上げて水気をきる。
- ②水菜は長さ4cmに切り、にんじんはピーラーでリボン状に切り、しめじはほぐす。
- ③土鍋に調味料、にんじんを入れて火にかけ、煮たってきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④豚肉、しめじを入れ、アクをすくい、水菜、大根おろしをのせ、温まる程度に火を入れる。

1人分…252kcal
たんぱく質…25.3g
脂質…6.6g
炭水化物…19.5g
食塩相当量…2.9g

※汁を3割残した場合の数値

お疲れの胃にやさしい
ほっこり温まる
大根しシド



今月のKey食材



ごま

ごまはカルシウムを多く含みます。抗酸化作用もあり、肝臓の機能を助けるのに役立つセサミンも多く含む健康応援食材です。ただし、脂質が多いので、とりすぎには注意しましょう。

食べるときは、すりごまがおすすめです。表面を覆う繊維をすって壊すことで、抗酸化作用のある成分やカルシウムも吸収されやすくなります。



料理／(有)クオリティライフサービス
クッキングディレクター南沢 絵里

洋ごま

すりごまの香りが食欲をそそる 水菜とごまのペペロンチーノ

材料 (2人分)

水菜……………100g
にんにく……………2かけ
赤唐辛子……………2本
オリーブ油・大さじ1と1/3
スパゲティ……………180g
白すりごま……………大さじ4
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々

作り方

- ①水菜は長さ5cmに切り、にんにくは薄切り、赤唐辛子は斜め輪切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、塩を加えてスパゲティをゆでる。
- ③フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて火にかけ、弱火で香りが出るように炒め、火を止めて赤唐辛子を加える。
- ④③にゆで上がったスパゲティ、塩、こしょう、ゆで汁大さじ2〜3、白すりごまの半量を混ぜ、水菜を加えて軽く混ぜる。
- ⑤器に盛り、残りのすりごまをふりかける。

和ごま

ごまの風味でおいしさアップ! 根菜と厚揚げのごま煮

材料 (2人分)

厚揚げ……………200g
大根……………200g
ごぼう……………50g
にんじん……………50g
絹さや……………4枚
ごま油……………小さじ1
だし……………300cc
酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
塩……………小さじ1/6
白すりごま……………大さじ2

作り方

- ①厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、横2等分に切ってから厚さ1.5cmに切る。
- ②大根、ごぼう、にんじんは乱切りにし、ごぼうは水にさらす。絹さやは筋を除き、さっとゆでる。
- ③鍋にごま油を熱し、大根、ごぼう、にんじんを炒め、だしを入れる。
- ④煮立ってきたら落としぶたをし、弱火で15分煮て、酒、砂糖を加えて5分、しょうゆ、塩、厚揚げを加えて7〜8分煮る。最後に白すりごまを加える。
- ⑤器に盛り、絹さやを添える。

和ごま & 洋ごまレシピ



1人分…493kcal
たんぱく質…15.1g
脂質…15.6g
炭水化物…70.8g
食塩相当量…2g
カルシウム…242 mg



1人分…291kcal
たんぱく質…13.6g
脂質…16.1g
炭水化物…22.5g
食塩相当量…1.8g
カルシウム…347 mg

作り置き鮭フレークで 栄養満点メニュー

1人分…89kcal
たんぱく質…7.6g
脂質…3.5g
炭水化物…4.9g
食塩相当量…1.3g

小松菜の鮭あんかけ

材料 (2人分)

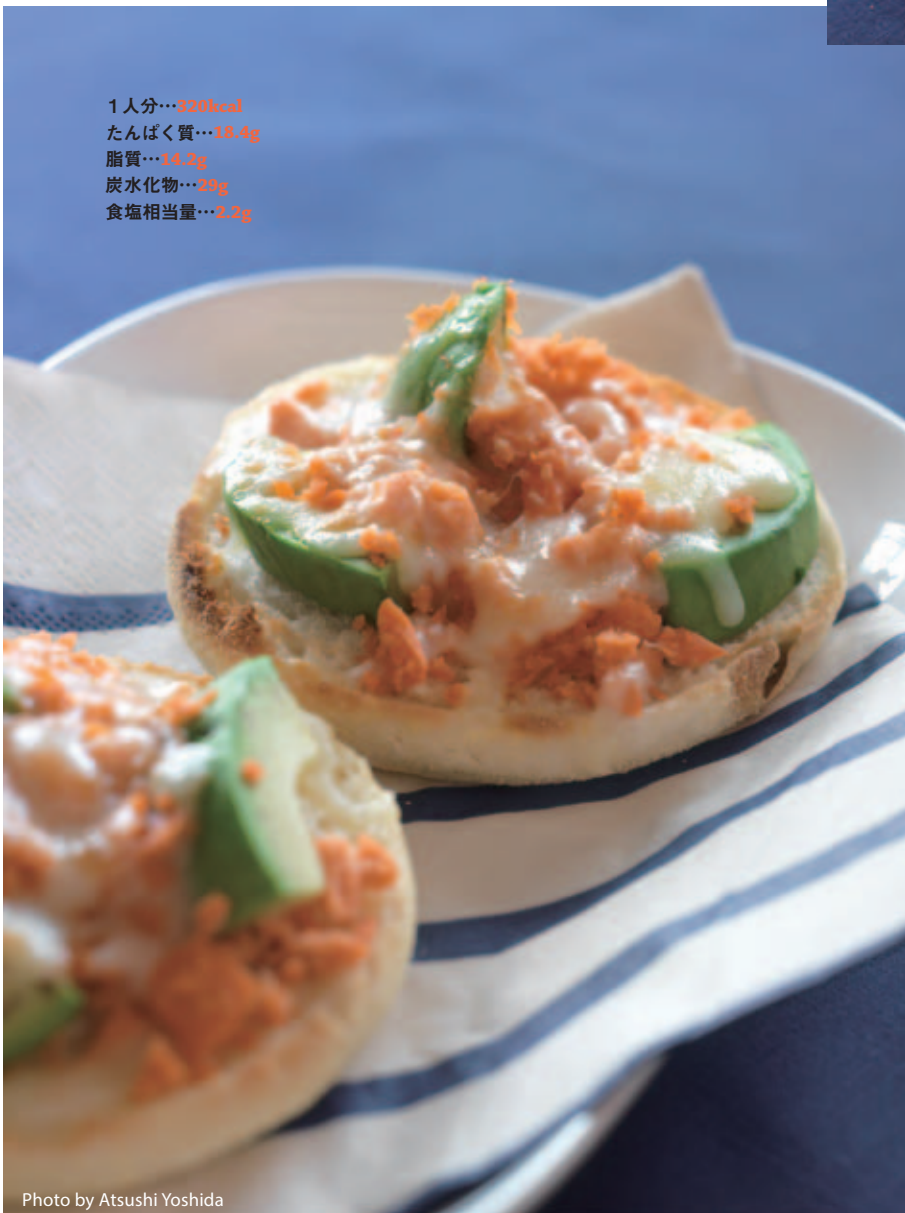
小松菜……………150g
鮭フレーク……………50g
油……………小さじ1
水……………180cc
鶏がらスープの素…小さじ1 / 3
酒……………小さじ2
塩……………少々
こしょう……………少々
しょうが汁……………小さじ1 / 2
水溶き片栗粉
片栗粉……………小さじ2
水……………小さじ4

作り方

①小松菜は長さ5cmに切る。
②フライパンに油を熱し、小松菜をさっと炒め、油がまわったら水、鶏がらスープの素、酒、塩、こしょう、しょうが汁を加え、煮立ってきたら鮭フレークを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



1人分…320kcal
たんぱく質…15.4g
脂質…14.2g
炭水化物…29g
食塩相当量…2.2g



今月のKey食材



鮭フレーク

鮭はたんぱく質が豊富で、EPA や DHA などの良質な脂質がとれます。紅い身の色・アスタキサンチンには抗酸化作用があり、DHA などとともに血液サラサラ効果が期待できます。

材料 (作りやすい分量)

甘塩鮭・4切れ(350g) / 酒・大さじ2
調味料(酒・小さじ2、しょうゆ・小さじ1)

作り方

①小フライパンに鮭の皮を下にして入れ、酒大さじ2を加え、火にかける。煮立ってきたら弱火にし、ふたをして4～5分蒸し煮にする。
②鮭の皮、骨を除き、手でほぐす。
③小鍋に鮭、調味料を入れて火にかけ、菜ばしや割りばし数本で混ぜながら5～6分炒り、細かくする。

*冷蔵庫で3～4日間の保存が可能

鮭とアボカドの チーズトースト

材料 (2人分)

イングリッシュマフィン……………2枚
鮭フレーク……………50g
アボカド……………1 / 2個
ピザ用チーズ……………60g

作り方

①アボカドは縦2等分に切り、厚さ1cmに切る。
②イングリッシュマフィンは横2等分に割り、チーズ、アボカド、鮭フレークをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

今月のKey食材



長芋

いも類は、ナトリウムの排泄を促すカリウムを多く含みます。カリウムは水に溶けやすく調理で失われやすいですが、長芋は生で食べられるのでカリウムを逃さずとることができます。いも類のなかでも糖質が控えめのため、カロリーが気になる人にもおすすめです。

生の長芋からたっぷりカリウムをとることができます。塩分控えめで、お酒のおつまみにもおすすめのレシピです。

たたき長芋と なめこの和え物

材料 (2人分)

長芋……………150g
なめこ……………50g
焼きのり……………全形1/4枚
ポン酢しょうゆ……………小さじ2

作り方

- ①長芋は皮をむき、ポリ袋に入れてめん棒などで袋の上からたたいて細かくし、器に盛る。
- ②なめこは熱湯でさっとゆで、水けを切る。
- ③なめこをポン酢しょうゆで和える。
- ④長芋にのりをちぎってちらし、3をかける。



1人分…58kcal
食塩相当量…0.4g
カリウム…391mg
ナトリウム…160mg



料理/南クオリティライフサービス
クッキングディレクター南沢 絵里



1人分…64kcal
食塩相当量…0g
カリウム…329mg
ナトリウム…2mg

カリウムたっぷり! 減塩おつまみ レシピ

揚げると長芋独特の食感がホクホクに。なんと塩分は0! カレーと黒こしょうの風味でおいしくいただけます。

皮付き長芋のフライドポテト

材料 (2人分)

長芋……………150g
油……………適宜
カレー粉……………少々
粗挽き黒こしょう……………少々

作り方

- ①長芋はよく洗ってひげ根を取り、皮付きのまま長さ5cmの6~8等分の放射状に切る。
- ②フライパンに油を深さ5mmほど入れて熱し、長芋を上下返しながらかき揚げ焼にする。
- ③火が通ったら油を切り、半量にカレー粉、もう半量には粗挽き黒こしょうをふる。