

ヘルシー料理で
健康づくり!

お米もお肉もOK!

満足たっぷりダイエットごはん

ダイエット中は野菜中心で食事が楽しめない…、と思っている人におすすめの低カロリー＆高栄養メニューです。しっかり食べて代謝を上げ、脂肪をため込みにくい体を作りましょう!

2～3ページに登場の小島美和子先生が代表の(有)クオリティライフサービスより、ヘルシーレシピをご紹介いただきました!

544
kcal
塩分 2.58g
(2品の合計)



ピビンバ

材料 (2人分)

牛もも焼き肉用	160g
エリンギ	2本 (60g)
ピーマン	1個
油	小さじ2
焼き肉のたれ	大さじ2
大豆もやし	100g
塩	小さじ1/6
ごま油	小さじ1
白いりごま	小さじ1/2
押し麦ごはん	150g

※精白米1合に押し麦20gを加えて炊いたもの
(白米のみの場合はご飯の量を控えめに)

- ① エリンギは2～4つ割りにし、ピーマンは種とへたを除き、エリンギの太さに合わせて細長く切る。
- ② 大豆もやしは茹でてざるに上げて冷まし、塩、ごま油で和え、白いりごまを混ぜる。
- ③ フライパンに油小さじ1を熱し、エリンギとピーマンを焼き、取り出す。残りの油を足して牛肉を焼き、焼き肉のたれをからめる。
- ④ 器に押し麦ごはんを盛り、牛肉、エリンギ、ピーマン、大豆もやしのナムルをのせる。

代謝の高い
太りにくい
体づくりに!

今回で紹介するメニューは、食物繊維が多く、低カロリーでも満足感のある献立です。高タンパク質でビタミン類、ミネラル類も豊富なので、栄養素が円滑に代謝されて体の熱を生み出し、代謝の高い太りにくい体づくりに役立ちます。栄養素が満たされると体が軽く、体調がぐんとよくなり、運動する意欲もわいてきます。

日々の体重変動と合わせてコンディションをチェックし、ベスト体重とベストコンディションを維持できるようになりましょう!

ちんげんさい

青梗菜と桜えびの煮浸し

材料 (2人分)

青梗菜	150g
桜えび (乾燥)	1g
だし	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

- ① 青梗菜は、長さ4～5cmに切る。
- ② 鍋にだし、しょうゆ、みりん、桜えびを入れて火にかけ、煮立ってきたら青梗菜の軸、葉の順に加えて煮る。混ぜながら火にかけ、火が通ったら盛り付ける。

