



一般的な作り方と比較して、エネルギーが半分以下に!

521kcal

1人分

199kcal
塩分0.8g

おなかやせポイント

- 1 鶏肉は皮を除くとエネルギーが半減
- 2 揚げずに少ない油でソテーする
- 3 マヨネーズをヨーグルトに置き換える



ヘルシー料理で健康づくり!

揚げずに作るチモン南蛮

肉の下ごしらえ、衣、加熱方法をちよと工夫すれば、大幅にエネルギーダウンができます。

材料(2人分)

- 鶏むね肉 …… 1枚(200g)
塩、こしょう …… 各少々
- タルタルソース
- きゅうり …… 1/2本
 - たまねぎ …… 1/8個
 - プレーンヨーグルト 大さじ3
 - マヨネーズ …… 小さじ2
 - マスタード …… 小さじ1

南蛮酢

- だし汁・酢 …… 各大さじ3
 - しょうゆ …… 大さじ2
 - 砂糖 …… 大さじ2
 - しょうが(薄切り) …… 2枚
 - とき卵、小麦粉 …… 各適量
 - サラダ油 …… 小さじ1
- 付け合わせ
- レタス(細切り) …… 2枚分
 - パプリカ(赤、黄、せん切り) 10g

- 1 鶏肉は皮をはがし、厚みを半分に切って2枚にし、塩、こしょうをふる。
- 2 タルタルソースを作る。きゅうりとたまねぎはみじん切りにし、塩少々(分量外)をまぶす。しんなりしたら水けを搾り、残りの材料と混ぜ合わせる。
- 3 南蛮酢の材料を鍋でひと煮立ちさせ、火を止める。
- 4 鶏肉に小麦粉を薄くまぶし、とき卵をくぐらせて、サラダ油を熱したフライパンに入れる。弱めの中火で両面を焼き、火が通ったら③につけ、2~3分おいて味をなじませる。
- 5 器にレタスを敷き④を食べやすく切つてのせ、②のソースをかけてパプリカをあしらう。

● ほうれんそうに含まれるビタミンCと鶏肉のたんぱく質が、肌にハリや潤いをもたらします。

主菜と副菜の組み合わせメリット

● ひよこ豆に含まれる水溶性と不溶性の食物繊維が腸の健康をサポート。

材料(2人分)

- ほうれんそう …… 50g
- ひよこ豆(水煮缶) …… 1/3カップ
- たまねぎ …… 1/8個
- ベーコン …… 1/2枚
- 洋風スープの素(顆粒) …… 小さじ1
- 塩、こしょう …… 各少々

- 1 ほうれんそうは3cm長さに切り、たまねぎは横に薄切りにする。ベーコンは細切りにする。
- 2 鍋に水1と1/2カップ(分量外)、スープの素、たまねぎ、ベーコンを入れて中火にかける。
- 3 たまねぎがしんなりしたら、汁をきったひよこ豆、ほうれんそうを加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえる。

1人分

78kcal
塩分0.7g



ほうれんそうとひよこ豆のスープ

■ 料理/満留 邦子 先生 (管理栄養士・料理研究家) ■ 撮影/田邊 美樹 ■ スタyling・構成/川原 佳子

※料理の熱量、塩分量は1人分です。 ※比較する料理のエネルギーは一般的なレシピを基に計算しています。 ※フライパンは樹脂加工のものを使っています。