

～メタボリックシンドローム予防メニュー～

☆よだれ鶏

(材料) 2人分

鶏むね肉	200g
A	
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
かたくり粉	小さじ2
しょうが	1/2 かけ
もやし	100g
ブロッコリースプラウト	1/2 パック
ピーナッツ	7g
B	
ゆで汁	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1/3
すりごま	小さじ1
しょうが(すりおろし)	1/4 かけ
おろしにんにく	少々
好みでラー油・ビニール袋	

一人あたり：エネルギー181kcal

炭水化物8.3g 食物繊維1.3g 食塩相当量0.7g

(作り方)

- ① 鶏むね肉は皮を取り、厚い部分は切り込みをいれて、均等にする。
ビニール袋に肉とAを入れてもみこんだ後、片栗粉をまぶす。
- ② 鍋に2カップの水(分量外)を沸かし、うす切りしょうがと①の肉をいれ、3分間加熱したら蓋をしてそのまま15分おく。
- ③ もやしは1分間ゆでて、ザルにとり水気を絞る。
- ④ Bに刻んだピーナッツを混ぜ、たれを作る。
- ⑤ ②肉の繊維を断ち切るように斜めに薄く切る。
※ゆで汁は「かきたま汁」で使用するので、残しておく。
- ⑥ 皿にもやしをのせ、④の肉、ブロッコリースプラウト、ピーナッツの順に盛り、たれをかける。

脂質控えめメニュー



鶏むね肉は、脂肪分が少なく、たんぱく質が豊富なので、カロリーが気になる人におすすめです。今回は、茹でる前に片栗粉をまぶすことで、むね肉のパサつきを抑えています。

「よだれ鶏」の鶏肉を茹でた汁は、「ピリ辛かきたま汁」で使用するので鍋に残しておいてください。しょうがの皮は「なすとまいたけの煮びたし」で使用するので、よく洗ってから使用してください。



☆ピリ辛かきたま汁

(材料) 2人分

えのきたけ	70g
乾燥わかめ	3g
細ねぎ	2本
鶏ゆで汁	1・1/2カップ
顆粒中華だし	小さじ1
卵	1個
ラー油	少々
塩・こしょう	適宜

一人あたり：エネルギー49kcal
炭水化物 3.6g 食物繊維 1.8g 食塩相当量 0.9g



(作り方)

- ① えのきたけは石づきを取り、長さを3等分に切る。わかめは水で戻す。細ねぎは小口切りにする。



- ② 鍋にゆで汁を入れ、顆粒中華だし、えのきたけをいれて、火にかける。火が通ったら、わかめを加えて、溶き卵をまわしいれ、塩とこしょうで味を調える。
- ③ 細ねぎをのせ、好みでラー油をたらす。



☆なすとまいたけの煮びたし

(材料) 2人分

なす	1本	
まいたけ	1/2パック	
赤パプリカ	1/4個	
しょうがの皮	1かけ分	
ごま油	小さじ2	
A	だし汁	100ml
	しょうゆ	小さじ1・2/3
	みりん	小さじ2
	砂糖	小さじ1/2

一人あたり：エネルギー74kcal
炭水化物 7.5g 食物繊維 1.6g 食塩相当量 0.8g



(作り方)

- ① まいたけは小房にわける。パプリカは1cm幅の細切りにする。なすは乱切りにする。
- ② フライパンにごま油としょうがの皮をいれ火にかける。なすを皮目からいれて、焼く。パプリカも加え、全体に油がまわったら、Aとまいたけをいれて蓋をして煮る。



- ③ なすがしんなりしたら、ふたを取り煮汁を少しとばす。