

～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ため、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、好みにラー油をたらす。



☆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。