管理栄養士 Healthy Recipe 直伝！

夜遅く食べてもOKなレシピ

タラと白菜の青のりうどん

青のりの風味で、薄味でもおいしく

1人分
344kcal　塩分 5.4g
うち汁の塩分 3.9g

材料（2人分）

タラ …… 2切れ(200g)
塩…… 小さじ1/5
片栗粉…… 小さじ2
白菜…… 200g
長ねぎ…… 60g(2/3本)
舞茸…… 60g
めんつゆ(3倍希釈タイプ)… 80ml
水…… 720ml
ゆでうどん …… 180g×2玉
青のり …… 大さじ2

作り方

①タラは2～3等分に切って塩を振り、片栗粉をまぶす。白菜は2cm幅のざく切りに、長ねぎは斜め切りにする。舞茸は手でほぐす。
②鍋にめんつゆと水を入れ、白菜の芯と舞茸を加えて中火にかける。沸騰したらタラ、ゆでうどん、白菜の葉、長ねぎを加え、再沸騰してから3分ほど煮る。
③器に盛り、仕上げに青のりをかける。

Point

タラは低脂肪、高たんぱく質でダイエットにおすすめ。片栗粉をつけるとパサパサにならず、おいしく食べられます。

column

夜遅く食べるときのポイントは?

炭水化物（おもに主食となるもの。ごはん、パン、麺、いも類など）は活動するエネルギーになるので、できるだけよく動く昼間に多く食べ、眠るだけの夜は少なめにするよう心がけてみましょう。

最近、食事の内容に加え、「食べる順番」にも注目が集まっています。先に食物繊維の多いものを食べるとその後の血糖値の上昇が緩やかになるため、太りにくいことがわかってきたためです。具体的には野菜や汁物から食べ始めるようにするとよいでしょう。

どうしても食事の時間が夜遅くなる場合には、胃に負担をかけないように消化のよいものを選び、いつもよりよく噛んで食べましょう。よく噛むことで胃の負担を軽減できますし、少量でも満腹感を得ることができます。

大根のごまサラダ

大根の消化酵素が夜食におすすめ

1人分
65kcal　塩分 0.7g

材料（2人分）

大根…… 4cm分(160g)
きゅうり … 1/2本(50g)
白練りごま …… 小さじ2
ぽん酢(市販)… 大さじ1

作り方

①大根ときゅうりはせん切りにする。
②ボウルに白練りごまを入れ、そこにぽん酢を2回に分けて加え、混ぜ合わせる。①も加えて和える。

料理制作／wato（管理栄養士、フードコーディネーター、イラストレーター）
撮影／MIHO　スタイリング／UKO