理想のバランス献立

メタボ撃退！

1人分 エネルギー 103kcal 塩分 0.7g

1人分 エネルギー 206kcal 塩分 0.1g

1人分 エネルギー 183kcal 塩分 0.8g

しっかり食べて夏を乗り切る
低カロリースタミナメニュー

料理制作／大島 菊枝（管理栄養士・フードコーディネーター）　撮影／吉田 篤史　スタイリング／久保田 朋子

マグロのスタミナ香味ロール

材料　2人分

マグロ赤身（柵）	約150g（スライス10枚分）
長ねぎ	20cm
にんじん	4cm
しその葉	2枚
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
レモン	適量
ベビーリーフ	適量

作り方

❶マグロに塩少々（分量外）で下味をつけ、5分程度置く。
❷長ねぎは4～5cm長さの白髪ねぎにする。にんじん、しその葉はせん切り、にんにくは輪切り、レモンは半月切りにする。
❸にんにくとオリーブオイルを鍋に入れて弱火で熱し、きつね色になったら取り分けて冷まし、にんにくチップにする。
❹❶の下味をつけたマグロの水気をキッチンペーパーなどで拭き取り、10枚にそぎ切りする。
❺白髪ねぎ、にんじん、しその葉をサッと水にくぐらせて水気をよく切る。
❻マグロで❺を巻いて器に盛り付ける。
❼❸のオリーブオイルとしょうゆをあわせ、全体にかける。にんにくチップ、レモン、ベビーリーフを飾る。

納豆キムチのねばねば冷奴

材料　2人分

豆腐	150g
納豆	1パック
オクラ	2本
白菜キムチ	25g
A しょうゆ	小さじ1
A 酢	小さじ1/2
刻みのり	適量

作り方

❶オクラは板ずりしてから軽く湯がき、小口切りにする。キムチは1cm角程度に粗く刻む。
❷納豆と❶をよく混ぜ、豆腐の上にのせる。Aをかけ、刻みのりを散らす。

フルーツたっぷりのチェー

材料　2人分

フローズンバナナ	
バナナ	1本
はちみつ	適量
マンゴー	1/2個
キウイ	1個
ナタデココ	120g
A ココナッツミルク	大さじ3
A 練乳	大さじ3
氷	適量
食用花またはミント	適宜

写真①

作り方

❶バナナははちみつを塗って凍らせて、フローズンバナナにする（写真①）。
❷マンゴーとキウイは1cm角程度に切る。
❸氷はかき氷機やミキサー等で砕いておく。
❹器に下からナタデココ、マンゴーとキウイ、フローズンバナナ、氷の順に盛り付け、Aをかける。お好みで、食用花やミントを飾る。

ヘルシーPOINT

- マグロの赤身は低カロリーなうえ、たんぱく質の含有率が魚肉中でトップクラス。鉄分や、疲労回復効果のあるビタミンB群なども含まれる。
- しそは臭覚を刺激して食欲・消化吸収を促進。
- 大豆は良質なたんぱく質、ビタミンB群・E、ミネラル等を含む。
- 納豆やオクラのねばねば成分（ムチン）には、胃壁を保護する働きがある。
- キムチのカプサイシンは脂肪燃焼や疲労回復効果がある。
- バナナは食べるとすぐにエネルギーに変換される糖質とゆっくり変換される糖質をバランスよく含み、エネルギーの持続に有効。
- マンゴーやキウイはビタミンCが豊富で、疲労回復や免疫力アップに効果的。