

たくさん食べても太りにくい

低糖質レシピ

料理制作／沼津 りえ（管理栄養士） 撮影／上條 伸彦 スタyling／沼津 そうる

1人分
386kcal
食塩相当量 1.2g

鶏むね肉のソテー クリーミーまのこソース

材料（2人分）

きのこ（しいたけ、しめじ、えのき）	150g
鶏むね肉	200g
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ 1/2
生クリーム	100mL
塩、こしょう（ソース用）	少々
パセリのみじん切り	適量

作り方 約20分

- きのこは食べやすい大きさに切る。鶏むね肉は厚みのある部分に包丁で切り込みを入れて広げて2等分し、塩、こしょうをふる。
- 熱したフライパンにオリーブオイルを引き、鶏むね肉の皮目を下にして入れ、中火で2～3分焼く。皮目に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で5分ほど焼き、お皿に盛り付ける。
- ②のフライパンにきのこを加え中火で炒める。しんなりしてきたら、生クリームを加えて弱火で熱し、とろみがついたら塩、こしょうで味を調える。
- ③を鶏むね肉に回しかけ、パセリを散らす。

わかりやすい/
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn02.html>

食べ応えのあるやみつき
サラダ！ナッツを入れる
ことで、よくかんで
食べる効果も



1人分
176kcal
食塩相当量 0.4g

糖の吸収を緩やかに
する食物繊維
たっぷり！



1人分
86kcal
食塩相当量 0.1g

アボカドとえびのナッツサラダ

材料（2人分）

アボカド	1/2 個
ナッツ（くるみなどを刻んだもの）	15g
レモン汁	小さじ 1
オリーブオイル	小さじ 2
塩	小さじ 1/8
こしょう	少々
ボイルむきえび	6 尾（50g）

作り方 約5分

- アボカドを2cm角に切り、Aを加え全体を混ぜ合わせる。
- ①にボイルむきえびを加えて混ぜる。

さつまいもとりんごのコンポート

材料（2人分）

さつまいも	1/2 本（80g）	水	50mL
りんご	1/4 個（80g）	砂糖	小さじ 1

作り方 約8分（冷やす時間を除く）

- さつまいもは1cmの輪切りにし、水につけアクを抜く。りんごは2cm幅のくし切りにする。
- 耐熱容器に①、水、砂糖を加えてラップをし、600Wの電子レンジで4分加熱し、そのまま冷ます。

共済組合ホームページの本紙バックナンバーのページから、料理記事だけを集めたページもご覧いただけます。

