

抗酸化物質と食物繊維が勢ぞろい アーモンドと春野菜の たっぷり炒め

材料 2人分

アーモンド…………… 20粒
にんにく…………… 1かけ
アスパラガス…………… 1束
絹さや…………… 50g
玉ねぎ…………… 1/4個
パプリカ…………… 1/2個
唐辛子…………… 1本
塩…………… 小さじ 1/4
しょうゆ…………… 小さじ 1
サラダ油…………… 大さじ 1
粉茶…………… 少々 (あれば)

作り方

- ①アーモンドを乾煎りして取り出す。
- ②野菜は食べやすい大きさに切り、にんにくは軽くつぶしておく。
- ③サラダ油を温めながら、にんにくで香りを出し、アスパラガスを炒める。
- ④③の火が通りはじめたら①と野菜、唐辛子を加え、塩、しょうゆを入れてざっと炒め合わせる。
- ⑤④を器に盛り、粉茶を振ると、おいしさアップ。

体に効く! 食材

- **アーモンド**は抗酸化物質のポリフェノール、悪玉コレステロールだけを減らす**オレイン酸**がたっぷり。腹もちもよい。
- **アスパラガス**の**アスパラギン酸**は疲労回復、滋養強壮に有効。
- **パプリカ**は抗酸化物質の**βカロテン**、**ビタミンC・E**が豊富。
- **玉ねぎ**の抗酸化物質**ケルセチン**はがん予防にも効く。
- **絹さや**は豆が小さいほど**ビタミンC**が豊富。



1人分 373kcal
塩分 1.7g



カラフル春野菜で 内臓脂肪を撃退!

油を使わず低カロリー仕上げ ジューシー鶏肉とキャベツの 蒸し煮レモンソース

材料 2人分

鶏むね肉…………… 350g
塩・こしょう…………… 適宜
キャベツ 1/5個 …… 200g
にんじん 1/2本 …… 50g
レモン…………… 1個
香草…………… 少々 (お好みで)

作り方

- ①鶏むね肉は塩・こしょうをし、フライパンで皮目をしっかり焼き、返して弱火でじっくり焼く。
- ②キャベツは大きめにちぎり、にんじんは薄切り。
- ③レモンは1/4個分を2つのくし切りにする。
- ④別のフライパンに②と少量の水を入れ、野菜の水分を利用して蒸し焼き。
- ⑤④が焼けたら取り出し、レモン3/4個をしほって肉汁と混ぜ、ソースを作る。
- ⑥器に④をしき、鶏肉をのせてソースをかけ、③と香草を添える。

体に効く! 食材

- **鶏肉**は良質たんぱく質がいっぱい。皮についた脂肪を除いて低カロリーに。
- **レモン**の**クエン酸**でデトックス (有害物質を排出)、脂肪の吸着を防ぐ。
- **キャベツ**は成分の力を生かす丸ごと買いがおすすめ。抗酸化力の強い**ビタミンC**と胃に優しい**ビタミンU**を。
- **にんじん**は活性酸素を抑える**βカロテン**が豊富。



芽吹き期の春の野菜たちは食物繊維が豊富で、たくさん食べても低カロリー。しかも、内臓脂肪退治に役立ちます。抗酸化作用が強い色とりどりの食材で**脱メタボリックシンドロームメニュー**をどうぞ。



料理制作
ファミリークッキング
スクール主宰
浜内 千波



1人分 168kcal
塩分 1.1g