



料理制作 ● 牧野直子 (管理栄養士・ダイエットコーディネーター)
スタジオ食主宰。家族みんなが楽しめる簡単、ヘルシーなレシピを、雑誌、テレビ、健康セミナーなどで展開。
撮影 ● 菅原史子 / スタイリング ● 高木ひろ子

めざせ! 脱メタボ
ダイエットレシピ

摂取エネルギーをセーブして 体脂肪をためない!

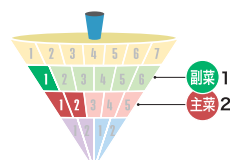
肉や主食などエネルギーの高いものを食べるときには、
エネルギーの低い野菜でボリュームアップする工夫をしましょう。



1人分 242 Kcal

塩分 1.2 g

食事バランスガイド



薄切り肉を野菜に巻いて肉の量をセーブ

菜の花の豚肉ロール

ももの薄切り肉少量でも
菜の花を芯にすることでボリュームのある一品に

材料(2人分)

菜の花……………100g (½ 束)
豚もも薄切り肉……………160 g
塩……………少々
こしょう……………少々
小麦粉……………少々
オリーブ油……………大さじ1
ミニトマト……………6個
A ゆずこしょう……………小さじ½
酒……………小さじ2

作り方

- ①菜の花は、下の固い軸の部分を切り落とし、塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで、水気をきっておく。
- ②豚肉を広げて塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶして、菜の花を巻く。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②の巻き終わりを下にして、中火で焼き始め、豚肉の周囲に香ばしい焼き色がついたら、ミニトマトを入れる。ふたをして弱火で5分くらい蒸し焼きにする。
- ④肉に火が通ったら、ミニトマトを器に取り出す。中火にし、豚肉ロールに合わせたAを回しかけて味をなじませ、盛りつける。

食材の

Point 豚肉と菜の花



豚肉は、炭水化物の代謝を促す働きのあるビタミンB₁の宝庫です。菜の花は、栄養価の高い緑黄色野菜です。抗酸化ビタミンといわれるビタミンA・C・E、塩分の排泄を促すカリウムのほか、カルシウム、鉄などのミネラルも豊富で、余分な脂肪分を排泄する食物繊維も多く含みます。

1人分の食材

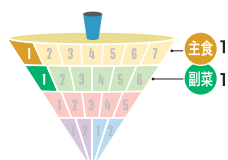


リボン状の野菜を加えてパスタの量をセーブ

にんじんと パスタの リボンサラダ

春らしいいろいろの主食にもなるパスタのサラダ

食事バランスガイド



1人分 **259** Kcal

塩分 **1.2** g



材料(2人分)

にんじん…………… $\frac{1}{2}$ 本
フェットチーネ(幅広のパスタ) ……80g
いんげん……………6 本
市販のフレンチドレッシング…大さじ3
あらびきこしょう……………少々

1人分の食材



作り方

- ①にんじんはピーラーでリボン状にむく。いんげんは4cm長さに切る。
- ②2ℓの湯(分量外)に塩20g(分量外)を加え、フェットチーネを表示時間どおりにゆでる。
- ③ゆで時間が残り1分30秒になったらいんげん、にんじんを加えて一緒にゆであげ、湯きりをし、ドレッシングであえる。好みにこしょうをふる。

※温かいまま食べても、冷めてから食べてもOK。

食材の

Point にんじん



にんじんに豊富なβカロテンには、皮膚や粘膜を健康に保つ働きや、LDLコレステロールの酸化を防いで悪玉コレステロールを減らす働きがあります。βカロテンは脂溶性ビタミンなので、油分と一緒にとると体内に吸収されやすくなります。

いちごの甘みをいかして砂糖をセーブ

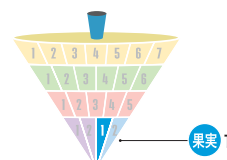
いちごのグラニテ

シャリシャリとした食感が楽しい
甘さ控えめの簡単デザート

1人分 **45** Kcal

塩分 **0** g

食事バランスガイド



食材の

Point いちご



いちごは果物の中でも、ビタミンCの含有量がトップクラスで、中くらいの大きさのものなら6粒程度で1日に必要なビタミンC量を補えます。ビタミンCを無駄にしないためには、ヘタつきのまま洗ってください。ヘタを取ってから洗うとその部分からビタミンCが流れてしまいます。

材料(2人分)

いちご……………100 g
レモン汁……………小さじ1
砂糖……………10 g
(好みで) キルシュ ……小さじ1
※キルシュ……………サクランボのお酒

作り方

- ①いちごは、ボールに入れてフォークでつぶす。
- ②①にレモン汁、砂糖、キルシュを入れて混ぜ合わせたら、バットに入れて冷凍する。
- ③食べる直前に取り出し、フォークで引っかけて空気を入れ、器に盛りつける。