



1人分 エネルギー 203kcal
塩分 1.9g

メタボ撃退!

健康 うちごはん



料理制作/大越 郷子(料理研究家・管理栄養士)
撮影/松島 均 ●スタイリング/深川 あさり



1人分 エネルギー 165kcal
塩分 1.0g

あさり和金目鯛のアクアパッツァ

調理時間

約 30分

材料(2人分)

あさり(殻つき) …… 120g
金目鯛(切り身) …… 2切れ(160g)
*ほかの白身魚でも代用できます。
グリーンアスパラガス …… 4本(80g)
にんにく …… 1片(5g)
オリーブ油 …… 小さじ2
オリーブ …… 6個(12g)
ケッパー …… 小さじ1(6g)
水 …… 30cc
白ワイン …… 大さじ2
イタリアンパセリ …… 少々

作り方

- あしりは塩水につけて砂出しをしておく。金目鯛は3等分に切る。グリーンアスパラガスは根元を切り落として薄皮をむき、斜め切りにする。にんにくは半分に切り、包丁でたたいてつぶす。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかける。
- にんにくの香りが出てきたら、金目鯛の皮目を下にして入れ、表面に焼き色がついたらいったん取り出す。
- ③のフライパンに、あさり、グリーンアスパラガス、皮目を上にした③の金目鯛とAを入れてふたをし、強火で蒸す。途中ふたを取り、煮汁をすくって金目鯛の上にかける。
- あさりの口が開いたらふたを取り、器に煮汁ごと盛り、包丁で粗めにきざんだイタリアンパセリをのせる。

※味が薄い場合は、塩・こしょうで味をととのえる。

フライパンで
蒸す
強い水蒸気で
サッと蒸せる



あさり

うまみ成分のタウリンには、余分なコレステロールを減らし、肝機能を高める働きがあります。豊富に含まれるビタミンB12は造血に役立ち、神経系を正常に働かせる作用もあります。同じく造血作用のある鉄、カルシウムの吸収を助けるマグネシウム、味覚を正常に保つ亜鉛も含まれます。



大豆と根菜のトマト煮

調理時間

約 20分

材料(2人分)

トマト …… 1個(150g)
たまねぎ …… 1/4個(50g)
れんこん …… 1/3節(80g)
ごぼう …… 小1/2本(80g)
ブロッコリー …… 1/3個(80g)
大豆(水煮) …… 100g
オリーブ油 …… 小さじ1
トマト水煮缶 …… 1/2缶(200g)
A コンソメスープの素 …… 小さじ1
ローリエ …… 1枚
塩・こしょう …… 各少々

作り方

- トマトはヘタを取り除いてざく切り、たまねぎはみじん切り、れんこんとごぼうは乱切りにする。ブロッコリーは小房に分け、熱湯でさっとゆでておく。
- フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎを炒め、しんなりしてきたられんこんとごぼうを加えて炒める。
- 全体に油がまわったら、水けをきった大豆、トマト、Aを加える。
- アクを取り除きながら10~12分煮込み、塩・こしょうで味をととのえ、ブロッコリーを加えてひと混ぜし、器に盛る。

フライパンで
炒め煮

あらかじめ炒めて、
煮る時間を短縮



大豆

良質のたんぱく質が主成分で、コレステロールを減らす不飽和脂肪酸や、ビタミンB群・E、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維なども含まれます。さらに、女性ホルモンと似た作用をもつイソフラボン、体内で脂質の酸化防止に働くサポニン、脳細胞の老化を防ぐレシチンも含む高栄養食品です。