

理想の バランス 献立

メタボ撃退!



1人分
エネルギー
192kcal
塩分
0.9g



1人分
エネルギー
391kcal
塩分
3.9g



1人分
エネルギー
53kcal
塩分
0.6g

食べすぎ・飲みすぎの体を 発酵食品でリセット

料理制作/柴田 真希 (管理栄養士) 撮影/鈴木 信吾 スタyling/宮崎 夕霞

鶏つくねの酒粕鍋

材料 2人分

れんこん	30g
長ねぎ	1本 (つみれ用 1/4本、鍋用 3/4本)
長いも	20g
しょうが	1片(5g)
鶏ひき肉	150g
卵黄	1個分
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/6
かたくり粉	10g
白菜	1~2枚(150g)
にんじん	1/3本(40g)
生しいたけ	2枚(40g)
しらたき	40g

酒粕汁

だし汁	400cc
酒粕	100g
A	
みそ	大さじ1
塩	小さじ1/2
白すりごま	小さじ1

作り方

- れんこんと長ねぎ(1/4本)はみじん切り、長いもしょうがはすりおろしておく。
- 鶏ひき肉に①と卵黄、しょうゆ、塩、かたくり粉を入れて混ぜ、一口大に丸めてつみれを作る。
- 白菜はザク切り、にんじんは薄く切ってお好みの型で抜き、長ねぎ(3/4本)は斜め切りにする。しいたけは石づきを取ってかきの表面に十字に切り目を入れる。しらたきは食べやすい長さに切る。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけながら、酒粕をこし器でこす。Aを加えて味を調え、②と③を入れて、つみれに火が通るまで中火で10~15分煮込む。



みそチーズ雑穀焼きおにぎりはそのまま食べてもおいしいですが、鍋のしめにスープに入れれば、チーズリゾット風になります。

みそチーズ 雑穀焼きおにぎり

材料 2人分

雑穀ごはん	茶碗2杯(200g)
溶けるチーズ	10g
長ねぎ(みじん切り)	1/4本(25g)
A	
みそ	小さじ2
みりん	小さじ1

作り方

- 雑穀ごはんは、一口大にぎって丸型に押しつぶす。
- 長ねぎをみじん切りにし、Aの材料を混ぜ合わせる。
- ①の上に②とチーズをのせて、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

長いもと切り干し 大根のキムチ和え

材料 2人分

長いも	50g
切り干し大根(乾燥)	10g
白菜キムチ	50g
白ごま・黒ごま	各少々
大葉	適宜

作り方

- 長いもは皮をむき、長さ4cmの拍子木切りにする。白菜キムチは細かく刻む。
- 切り干し大根は湯通ししてよく水気を絞る。
- すべての材料を和え、大葉をしいた器に盛り付ける。

発酵食品で食べすぎ・飲みすぎの体をリセット

食べすぎや飲みすぎが続くと、胃や大腸などの内臓に大きな負担がかかります。特に、免疫機能をつかさどる腸内環境がダメージを受けると、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。暴飲暴食をした後は、食事の量を抑えることも必要ですが、献立には発酵食品を取り入れるのがおすすめです。

発酵食品には、みそやしょうゆ、納豆、キムチ、チーズ、酒粕などがあります。例えば、酒粕には、食物繊維やビタミンB群、亜鉛といったミネラルが豊富で、腸内環境を整えるのに役立ちます。発酵食品は組み合わせることでその効果が高まるといわれているので、今回の献立のように「酒粕+みそ+キムチ+チーズ」など、一緒にとるとよいでしょう。