

食欲の秋でも太らないレシピ



1人分
エネルギー …130kcal
塩分 ……1.4g



1人分
エネルギー …278kcal
塩分 ……0g

鮭ときのこのハーブ蒸し

材料 (2人分)

生鮭 …… 2切れ(1切れ80g)
白ワイン …… 小さじ2
塩 …… 小さじ2/3
黒こしょう(粗びき) …… 少々
エリンギ …… 2本(100g)
まいたけ …… 1/2株(40g)
えのきたけ …… 1/2株(40g)
ローズマリー …… 少々

作り方

- ① 約30cm×30cmのオーブンペーパーの中央に生鮭を置き、白ワイン、塩半量、黒こしょうを振る。
- ② 手で縦に裂いたエリンギと、根元を包丁で切り落としたまいたけとえのきたけ、ローズマリーを生鮭の上に乗せる。残りの塩を振る。
- ③ オーブンペーパーの上下を合わせて2回ほど折り込み、両端をしっかりとねじる。
- ④ フライパンに③を乗せてフタをする。約7分、弱めの中火にかける。

*電子レンジの場合は500Wで3分半加熱する。

POINT

隙間ができないように、上下をきちんと折り込んでから、両端をねじりましょう。蒸気を逃さないことがふっくら蒸し上げるコツです。



おろしにんじんの炊き込みごはん

材料 (2人分)

米 …… 1合(150g)
にんじん …… 60g
水 …… 160c

作り方

- ① 米は研いで水気を切る。にんじんはすりおろす(このとき出た水分も炊飯器へ)。
- ② 炊飯器に米、にんじん、水を入れてかき混ぜる。表面を平らにならし、通常通り炊く。

コラム 余分な脂肪を排出する食材とは？

余分な脂肪を排出するのに役立つ栄養素(食材)は、コレステロールの吸収を妨げる食物繊維(きのこ、海藻、いも類等)、悪玉コレステロール値を下げるオレイン酸(オリーブ油等)、中性脂肪値を下げるEPA(青魚等)などがあげられます。

炭水化物、たんぱく質、脂質をバランスよく食べ、適度な運動をすることも大切にながら、これらの食材を意識的に多く取り入れてみましょう。

理想のバランス → 炭水化物：たんぱく質：脂質=6：2：2

1人分
エネルギー …55kcal
塩分 ……1.0g



かぶのマスタードサラダ

材料 (2人分)

かぶ …… 小2個(120g)
れんこん …… 80g
酢 …… 少々
A 無脂肪ヨーグルト …… 大さじ2
粒マスタード …… 小さじ2
塩 …… 小さじ1/3

作り方

- ① かぶの葉は2～3cm残して切り落とす。よく洗ったら、皮付きのまま8等分の串切りにする。れんこんは皮をむいて輪切りにし、酢を少々加えたお湯で1分半程茹で、ザルにあげて冷ます。Aはよく混ぜておく。
- ② ①の材料を和える。

※かぶの葉は、他の料理で使いましょう。

ホームページから「共済だよりHarmony」のバックナンバーをご覧ください

URL: <http://www.shizuoka-kyosai.or.jp/>

静岡県市町村職員共済組合 検索

トップページ ⇒ 共済だよりバックナンバー