

1 人分
エネルギー …50kcal
塩分 ……0.8g



カリフラワーのピクルス

材料 (2 人分)

カリフラワー ……	1/2 株 (200g)
パプリカ (赤・黄) ……	各 1/8 個 (20g)
酢 ……	大さじ 2
白ワイン ……	大さじ 2
A 塩 ……	小さじ 1/3
砂糖 ……	小さじ 2
黒こしょう ……	少々

作り方

- ①カリフラワーは洗って小房に分ける。パプリカは乱切りにする。
- ②耐熱ボウルにAを入れてよく混ぜたら、①を加えてラップをふんわりかける。電子レンジ600Wで1分加熱したら取り出して全体を混ぜ、再度1分加熱する。ときどきかき混ぜてピクルス液をからませながら冷ます。

冬を彩る
太らない
ごちそう
レシピ

1 人分
エネルギー …159kcal
塩分 ……0.7g



1 人分
エネルギー …149kcal
塩分 ……3.2g

豆腐入りロールキャベツ+ライ麦パン

材料 (2 人分)

キャベツ (大きめの葉) ……	4 枚 (160g)	コンソメ顆粒 ……	4g
水 ……	約 600ml	ワイン ……	大さじ 1
たまねぎ ……	1/4 個 (60g)	B 塩 ……	少々
木綿豆腐 ……	120g	こしょう ……	少々
鶏ささみ ……	80g	しょうゆ ……	小さじ 1/2
A 塩 ……	小さじ 2/3	にんじん ……	1/2 本 (60g)
こしょう ……	少々	ブロッコリー ……	1/4 個 (80g)
おろし生姜 ……	小さじ 1	ライ麦入りのパン ……	合計 120g

作り方

- ①キャベツは、芯の部分をそぎ切りにし、水と一緒に鍋に入れてフタをして中火にかける。沸騰したら火を弱めて5分ほど蒸し煮にし、キャベツが柔らかくなったら取り出して冷ます。残ったスープは使うのでとっておく。
- ②たまねぎはみじん切りにして耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで2分加熱後、冷ましておく。木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで両手ではさみ、水気を軽く絞る。鶏ささみは包丁でたたいてひき肉にする。ボウルにAを入れてよくこねる。
- ③②を4等分して、①のキャベツに包み、爪楊枝でとめる。
- ④にんじんは乱切りに、ブロッコリーは小房に分けておく。
- ⑤①の鍋に③、にんじん、Bを入れてフタをし、弱めの中火で15分、さらにブロッコリーも加えて1分煮る。

コラム 太らないごちそうにするためのポイントは？

“ごちそう感”に必要なのは、ボリューム、噛みごたえ、見た目の華やかさ等があげられます。ダイエット中は食べる量を控えがちですが、使う食材の大きさはそのまま低カロリーのものに置き換えたり、よく噛まなければならない食材を取り入れたりしてみましょう。色彩の多さも満足度につながりますので、カラフルな野菜を使ったり、お皿やクロスで演出することも大切です。