



家族の健康ごはん

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身につけつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。

◎料理制作・監修
岩崎啓子(管理栄養士)

撮影:原ヒデトシ
スタイリング:宮澤由香



彩りよく、香りと風味が楽しめる一品

鶏肉と野菜のゆずみそ包み焼き

材料(2人分)

鶏むね肉	160g	バター	小さじ1
しいたけ	1枚	みそ	大さじ1
にんじん	30g	みりん	大さじ1/2
長ねぎ	1/4本	ゆず(半月切り)	4枚
ブロッコリー	50g		

作り方

- ①鶏肉、しいたけは薄切りにする。にんじんは縦に薄切りにする。長ねぎは3cm長さに切った後、縦半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②ホイルの中央部分にバターを塗り、①をのせる。このとき、鶏肉は肉同士がくっつかないよう、長ねぎを挟みながらのせる。みそ、みりんを混ぜ合わせてかけ、ゆずをのせる。
- ③ホイルの上下の端を合わせて閉じた後、左右を折り曲げて包む。
- ④オーブントースター(または220度に予熱したオーブン)で15分焼く。



栄養学メモ



鶏むね肉

良質のたんぱく質が豊富。肉類の中では脂肪が少ないので加えて、悪玉コレステロールを減らす効果が期待される不飽和脂肪酸が多く含まれます。

減塩ワザ

ゆず

柑橘類の酸味に加えて、ゆず特有のさわやかな風味は料理のアクセントになります。そのため、食塩量を抑えても淡白にならず、おいしくいただけます。

Profile 岩崎啓子 いわさき けいこ 管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は『ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず』『作りおきでカンタン!おいしいやせごはん』(ともに、日本文芸社)など多数。

女性の健康づくりをサポート!

おなか満足スープレシピ

ささ身と豆腐、わかめの柚子こしょうとろみスープ

材料(2人分)

鶏ささ身	3本(150g)
絹ごし豆腐	1/2パック(150g)
長ねぎ	1/2本(50g)
乾燥わかめ	小さじ2
片栗粉	小さじ2

A	水	2カップ
	酒	大さじ1
	鶏がらスープの素	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
B	柚子こしょう	小さじ1/4
	塩	小さじ1/4
	ごま油	小さじ1/4

作り方

- ①ささ身は筋を取って一口大のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。豆腐は1.5cm幅に切り、さらに3等分に切る。長ねぎは5mm幅の斜め薄切りにする。
- ②鍋にAを煮立ててささ身と長ねぎを入れ、フタをして弱火で3~4分煮る。
- ③ささ身の色が変わったら豆腐、わかめを入れてさっと煮て、火が通ったらBを加えて味をととのえ、最後にごま油を加える。



1人分 エネルギー158kcal 食塩相当量1.7g

監修・料理制作: 新谷友里江(料理家・管理栄養士)

撮影:原ヒデトシ スタイリング:宮沢ゆか

睡眠の質をアップ

質の良い睡眠に必要なメラトニンの分泌量を増やすセロトニン。豆腐に含まれるトリプトファンはセロトニンの材料になります。また、その合成に必要なビタミンB6を多く含むささ身と一緒に食べて、快適な睡眠を。

Profile 新谷友里江 にいや ゆりえ 料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『コンテナでぐぐぐでできレシピ』(主婦と生活社)など多数。