



家族の健康ごはん

●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

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付けつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。

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½
長ねぎ	¼本	ゆず(半月切り)	4枚
ブロッコリー	50g		

作り方

- 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。
- 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に、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。
- 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。
- 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に加えて、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』『作り置きでカンタン!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)	水	2カップ
絹ごし豆腐	½パック(150g)	酒	大さじ1
長ねぎ	½本(50g)	鶏がらスープの素	小さじ1
乾燥わかめ	小さじ2	しょうゆ	小さじ½
片栗粉	小さじ2	柚子こしょう	小さじ¼
		塩	小さじ¼
		ごま油	小さじ½

作り方

- 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。
- 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。
- 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

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『コンテナですぐできレンチンひとり分ごはん』(主婦と生活社)など多数。