

かきとたまねぎの生姜焼き献立



総カロリー
544kcal
塩分 **3.0g**

低脂質・高たんぱく質な牡蠣はダイエットにピッタリの食べ物です。不足しがちな鉄分を補うことができ、血行をよくする効果が期待できます。旬の食材をたっぷり使った満足感たっぷり、体が温まる献立です。

※総カロリーは、ごはん 100g=168kcal を含んだ、全ての料理の合計を示しています。

① かきとたまねぎの生姜焼き

カロリー **145kcal** 塩分 **1.7g**

「海のミルク」といわれる牡蠣は良質のタンパク質を含みます。血行をよくする働きのある鉄分も豊富です。しょうがと組み合わせることでさらに体がポカポカ温まりますよ。

<材 料> (2人分)

●牡蠣(むき身): 60g ●たまねぎ: 1/4 個 ●しょうが: 1 かけ
●小麦粉: 大さじ 1 ●しょうゆ: 小さじ 2 ●酒: 大さじ 1
●油: 小さじ 2 ●青ねぎ: 2 本 ●一味唐辛子: 適宜 ●ミニトマト: 2 個

<作り方>

- ①牡蠣をボウルに入れ、塩とかたくり粉をそれぞれ小さじ 1 ずつ(分量外)加え、よくもむ。もんだら水を入れて粉を洗い、何回か水を替えて水があまり汚れなくなるまで繰り返し、水けを切ってキッチンペーパーでふきとっておく。
- ②しょうがはすりおろし、青ねぎは小口切りにする。たまねぎは繊維に垂直にスライスする。
- ③1をしょうがでもみ、小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し、牡蠣を入れて表面を焼いたらたまねぎ、酒、しょうゆを加え炒め合わせる。器に盛り、青ねぎを散らしたらできあがり。ミニトマトを添え、お好みで一味唐辛子をかけていただく。

② ブロッコリーのごまあえ

カロリー **48kcal** 塩分 **0.6g**

ブロッコリーは抗酸化作用のあるカロテンやビタミン C、血行をよくする働きのあるビタミン E が豊富です。風邪をひきやすい時期に食べてほしい食材のひとつです。

<材 料> (2人分)

●ブロッコリー: 20g ●すりごま: 小さじ 2
●だし汁: 小さじ 2 ●しょうゆ: 大さじ 1/2 ●砂糖: 小さじ 1

<作り方>

- ①ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ②ボウルにだし汁、しょうゆ、砂糖を合わせ、ブロッコリーとすりごまを加えてあえたらできあがり。



③ かぶとにんじんの酢漬け

カロリー **35cal** 塩分 **0.2g**

生のかぶは消化酵素を含んでおり、消化を助け、胃もたれや胸やけを解消する働きがあります。昆布のうまみとお酢の酸味で塩分を抑えたレシピです。

<材 料> (2人分)

●かぶ: 1 個 ●にんじん: 60g ●昆布茶: ひとつまみ
●酢: 小さじ 2 ●砂糖: 小さじ 2

<作り方>

- ①かぶとにんじんは皮をむいて半月切りにし、昆布茶でもんで 10 分おく。
- ②ポリ袋に砂糖と酢を合わせ、1 をしばって加え、1 時間おいたらできあがり。

④ 大根と厚揚げのおみそ汁

カロリー **148kcal** 塩分 **0.5g**

汁物は食事の満足度を高めますが、実は減塩がむずかしい料理でもあります。汁物の減塩には、具材の種類を増やすのが効果的。お野菜たっぷりのおみそ汁で減塩しつつ満足度を高めます。

<材 料> (2人分)

●大根: 100g ●厚揚げ: 80g
●だし汁: 150ml ●みそ: 小さじ 1 ●青ねぎ: 1 本

<作り方>

- ①大根はいちょう切りに、青ねぎは小口切りにする。厚揚げは食べやすい大きさに切り、熱湯をかけて油抜きをしておく。
- ②鍋にだし汁を入れ、大根を入れて火にかけ、火が通ったら厚揚げを加え、ひと煮立ちしたらみそを溶き入れる。
- ③器によそい、青ねぎを散らしてできあがり。