一工夫でヘルシーに！うな丼定食

総カロリー **537**kcal
塩分 **3.4**g

うなぎのかば焼きは脂が落ちているので、思ったほど高カロリーではありません。ごはんに一工夫加え、ヘルシーと満足度の両方を叶えた一品です。

1 ヘルシーうな丼

カロリー **392**kcal
塩分 **1.1**g

ごはんに低カロリー食材、しらたきを混ぜることでボリュームアップし、カロリーの摂りすぎを抑えます。

＜材料＞（2人分）　作りやすい分量（3人分）

- ●米：100g → 150g（1 合）
- ●しらたき：100g → 150g
- ●ごぼう：40g → 60g
- ●しょうが：1/3 かけ → 1/2 かけ
- ●うなぎのたれ：大さじ 2/3 → 大さじ 1
- ●うなぎのかば焼き：120g ●酒：大さじ 1

＜作り方＞

①しらたきはゆでてあく抜きをして、細かく刻む。ごぼうはささがき、しょうがはせん切りにする。

②炊飯器に米と①を入れて、分量通りに水を入れ、うなぎのたれと、あればうなぎの頭を入れて炊く。（作りやすい分量で炊いたごはんは 1/3 量が一人分です。）炊き上がったら（入れた場合はうなぎの頭を　除き）まぜておく。

③うなぎを耐熱皿に乗せ、酒をまぶし、ラップをして電子レンジで 500w1 分加熱する。

④器にごはんを盛り、うなぎを乗せる。

※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。

2 グレフルサラダ

カロリー **47**kcal
塩分 **0.5**g

グレープフルーツの酸味を活かしたサラダです。野菜やフルーツに含まれるカリウムは血圧の調整に役立ちます。
（※高血圧治療薬を服用中の方は、医師に相談の上、グレープフルーツを食べるようにしてください。）

＜材料＞（2人分）

- ●グレープフルーツ：1/2 個●きゅうり：1 本
- ●かいわれ大根：1/2 パック
- ●昆布茶：小さじ 1/2●オリーブオイル：小さじ 1

＜作り方＞

①グレープフルーツは皮をむき、薄皮もとっておく。

②きゅうりは縦半分に切ってから、斜めにスライスする。かいわれ大根は根の部分をとっておく。

③きゅうりに昆布茶をふり、もんでから水気をしぼる。

④③とかいわれ大根、グレープフルーツ、オリーブオイルを和える。

3 なすと長いもの即席漬け

カロリー **48**kcal
塩分 **1.0**g

長芋の粘り成分には、コレステロールの上昇を抑える働きがあります

＜材料＞（2人分）

- ●長いも：100g●だし汁：大さじ 2●しょうゆ：小さじ 1
- ●酢：小さじ 1/2●なす：100g●塩：ひとつまみ
- ●おろししょうが：小さじ 1/3●大葉：1 枚

＜作り方＞

①長いもは細いものは半月切り、太いものはいちょう切りにして、だし汁、しょうゆ、酢を合わせた中に 30 分以上つけておく。

②なすは縦半分に切ってから斜めにスライスする。大葉は細かく刻む。

③なすに塩を振り、よくもんでからしぼり、大葉とおろしようがで和える。

④①と③を器に盛り、①の漬け汁を全体にかける。

4 オクラとえのきのお吸い物

カロリー **50**kcal
塩分 **0.8**g

うな丼がこってりしているので、汁物はさっぱりといただきます。

＜材料＞（2人分）

- ●だし汁：300ml●オクラ：4 本●えのき：50g
- ●絹ごし豆腐：100g●塩：少々
- ●うすくちしょうゆ：小さじ 1

＜作り方＞

①オクラは板ずりをして表面のうぶ毛を取り水で洗ってから輪切りにする。えのきは食べやすい長さに、豆腐はさいの目に切る。

②だし汁を入れた鍋を火にかけ、オクラ、えのきを入れ、火が通ったら塩とうすくちしょうゆで調味し、豆腐を入れる。