

アビック ヘルシー・クッキング

オーブンで手軽に料理!

焼き油を使わずに
カロリーカット!

イタリアンチキン



作り方

1. オーブンは 250℃に予熱する。
2. バターでクッキングシートを天板に固定する。
とり肉は両面に塩とこしょうを振り、天板に並べてピザ用チーズをのせる。
250℃のオーブン(下段)で 15~20 分焼く。
3. 焼いている間に香味ダレを作る。
 - ① 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらす。
 - ② トマトは種を除き、皮は残したまま小さく切る。バジルの葉は細かく刻む。
 - ③ ボウルにオリーブオイルとレモン汁、塩、こしょう、②を加えて、混ぜる。
① は布巾でしっかりと水気を絞ってから加えて、よく混ぜる。
4. レタスは適当な大きさにちぎり、皿に盛り付ける。
5. とり肉が焼けたら 4 に盛り付ける。3 をかけたら完成。

カロリーカットのワンポイント

とり肉の皮を除くだけで 83kcal カット! (1 人分)

※むね肉(皮なし):108kcal、むね肉(皮つき):191kcal(可食部 100g あたり)



材料 (2人分)

- とりむね肉(皮なし)・・・200g
- 塩・・・少量(0.6g)
- こしょう・・・少量
- ピザ用チーズ・・・20g
- レタス・・・小 2 枚(20g)

【香味ダレ】

- オリーブオイル・・・小さじ 1/2(2g)
- レモン汁・・・小さじ 1/2(2.5g)
- 塩・・・少量(0.6g)
- こしょう・・・少量
- 玉ねぎ・・・小 1/6 個(20g)
- トマト・・・1/4 個(55g)
- バジルの葉・・・4 枚(2g)

栄養価 (1人分)

- エネルギー・・・162kcal
- たんぱく質・・・25.0g
- 脂質・・・5.2g
- 炭水化物・・・2.8g
- 塩分・・・1.0g
- 食物繊維・・・0.6g
- ビタミン B₆・・・0.59mg
- コレステロール・・・78mg

「自分を知る」～BMIについて～

BMI とは、肥満を判定する指標であり、身長と体重から求めます。
最も病気になりにくい理想的な数値は 22 と言われています。

【計算方法】

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI	判定
18.5 未満	低体重
18.5~25 未満	普通体重
25~30 未満	肥満 1 度
30~35 未満	肥満 2 度
35~40 未満	肥満 3 度
40 以上	肥満 4 度

カロリーを抑える3つのポイント

- ①低カロリーの食材を利用する!
野菜やきのこ、海藻類が代表的です。
また、食物繊維を豊富に含む為、コレステロールの吸収を抑える働きが期待出来ます。
- ②肉や魚は脂が少ない種類・部位を選ぶ!
肉はバラやロースを避けます。脂身や皮は除きましょう。
魚はひらめやタラ等の白身魚がおすすめです。
- ③調理方法を工夫する!
「茹で」や「網焼き」でカロリーカットが簡単に出来ます。
油の使用を控えるだけでなく、食材自体の脂も減らせます。

食生活の事でお悩みの事がありましたらお気軽にご相談ください 管理栄養士