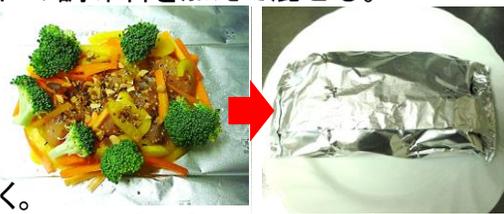


アピックヘルシークッキング オーブントースターで作る！ 鶏肉のハニーマスタード包み



作り方

1. 鶏むね肉は、食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを揉みこむ。
2. たれ用のアーモンドスライス、フライパンで乾煎りする。
包丁でアーモンドを刻み、ボウルに入れる。たれの調味料を加えて混ぜる。
1にかけて、揉み込んで20分おく。
3. ブロccoliは、小房に分ける。
人参と黄ピーマンは、細切りにする。
4. ホイルに2、3のをのせ、残った調味料をかける。
ホイルを閉じて、オーブントースターで20分焼く。
焼けたらホイルを開き、レモン汁をかける。



材料をホイルにのせて包む

鶏むね肉(皮なし)…100gあたり 108kcal
(皮つき)…100gあたり 191kcal

皮を除いて
-83kcal

材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)
…1枚(160g)
塩…少量(0.6g)
こしょう…少量
ブロッコリー…小1株(60g)
人参…小1/4本(40g)
黄ピーマン…1/4個(40g)

たれ

アーモンドスライス…5g
はちみつ…小さじ1と1/2(10.5g)
粒マスタード…小さじ1と1/2(9g)
中濃ソース…小さじ1/2(3g)
レモン汁…小さじ2/3(4g)

栄養価(1人分)

エネルギー…152kcal
たんぱく質…20.3g
脂質…3.5g
炭水化物…10.6g
食物繊維…2.4g

食塩相当量…0.7g
ビタミンA…166μg
(βカロテン…1926μg)
ビタミンE…2.3mg
ビタミンC…70mg

免疫力を
高める
ビタミンA

血管を
若々しく
保ちたい
ビタミンE

お酒を
よく飲む
ビタミンC

カロリーが
気になる
エネルギー

脂質が
気になる
脂質

1日に摂りたいビタミンのうち、
ビタミンA:20%、E:33%、C:70%が摂れます！

日頃の食べ過ぎ
飲み過ぎ大丈夫？

もしかしたら脂肪肝かもしれない！？



最近、太ったんだよね…

脂肪肝は過度な飲酒・食事、肥満等で起こりやすい疾患です。
近年、飲酒をしなくても食生活の乱れによって起こる脂肪肝(非アルコール性脂肪性肝疾患)が増加しています。

主人が脂肪肝なの。食事はどうしたら良い？

食事・飲酒量を確認し、茹で・蒸し調理を中心とした食事にしましょう。
(豚しゃぶの梅しそサラダ、鶏肉の酒蒸し、白身魚の蒸し物、茶碗蒸し等)
また、ビタミンA、βカロテン、ビタミンE、Cは体の細胞の衰えを抑える働き(抗酸化作用)がある為、積極的に摂りたい栄養素です。



ビタミンA
うなぎ、肉類
あんこう、銀たら

βカロテン
人参、ピーマン
春菊、モロヘイヤ

ビタミンE
ごま、アーモンド
かぼちゃ、アボカド

ビタミンC
ブロッコリー、豆苗
じゃが芋、レモン