

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

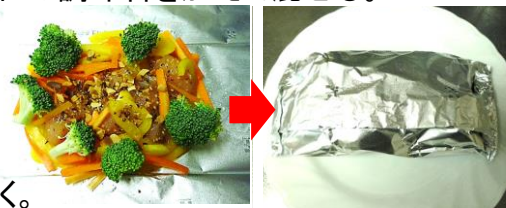


鶏むね肉(皮なし)…100gあたり 108kcal
(皮つき)…100gあたり 191kcal

皮を除いて
-83kcal

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

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！

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

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