



※ 胃腸・腎臓機能に不安がある方は注意が必要なレシピ

ヘルシークッキング第8号 「糖質制限」参照

鶏胸肉のやわらか蒸し



鶏胸肉の皮を外して、**148kcal カット!**

材料(2人分)

	鶏胸肉(皮なし) …	1枚(240g)
A	塩 ……	少量(0.1g)
	こしょう ……	少量(0.1g)
	人参 ……	1/2本(60g)
	玉ねぎ ……	1/2個(80g)
	ピーマン ……	2個(50g)
	もやし ……	1袋(120g)
	ごま油 ……	大さじ1
B	酒 ……	大さじ1
	鶏ガラスープの素 ……	小さじ1
	醤油 ……	小さじ2
	塩 ……	小さじ1/2
	小ねぎ ……	1g

栄養成分表示：1人前あたり

エネルギー ……	255kcal
たんぱく質 ……	31.8g
脂質 ……	8.5g
炭水化物 ……	10.1g
糖質 ……	6.1g
食塩相当量 ……	2.5g

【作り方】

- ① 鶏胸肉にフォークで穴をまんべんなくあけ、調味料Aをすり込み、スライスする。
- ② 人参は細切りにし、玉ねぎは薄切りにして、電子レンジ(500W)で2分間加熱する。
- ③ ピーマンは細切りにして、茹でたもやしと合わせる。
- ④ フライパンに、ごま油をひいて②と③を広げて敷き詰め、その上に①を並べてのせる。
- ⑤ ④の上に調味料Bを回し入れ、フライパンに蓋をして全体に火が通るまで弱中火で6～7分蒸し焼きにする。
- ⑥ 全体に火が通ったら皿にのせ、小口切りに切った小ねぎをのせる。
(お好みでポン酢をかけても良い。(分量外))

Menu column 調理のポイント

ダイエットや糖質制限をしていると、どうしても食事量が減ったり物足りなく感じる方も多いのではないのでしょうか。そんな時は低糖質の食材を使ってかさ増ししてみましょう!

もやし 糖質量が少なく、食物繊維が豊富なため満腹感が得られます。

【おすすめ料理】炒め物(野菜炒め 等)、ラーメン

きのこ 糖質量が少なく、ボリュームのある食材のため食べごたえアップ!!

【おすすめ料理】麻婆豆腐、チャーハン



きのこ類を入れると
もっと満腹感を味わえます。

海藻類 糖質や脂質・カロリーも低く、ミネラルや食物繊維が豊富。

【おすすめ料理】野菜スープ、卵焼き



大豆 糖質量が少なく、たんぱく質が豊富。

【おすすめ料理】ハンバーグ、ポテトサラダ、揚げ豆腐

