

健康応援レシピ

～紀の川幕の内弁当編～

管理栄養士からのコメント

昨年実施しました「失敗しない！3kgやせる教室」に参加された方を対象に、今年9月リバウンド予防教室を開催しました。その時に参加者の皆さんに食べていただいたお弁当のレシピをひとつご紹介します。



お弁当メニュー 550kcal

きのこたっぷりご飯
鶏肉のから揚げ
焼き魚（鮭）
根菜の煮物
酢の物
フルーツ寒天

ポイント 脂質・塩分を減らす！

鶏肉は揚げるのではなく、少し多めの油でひっくり返しながらかく。

焼き魚の鮭は塩鮭ではなく、生鮭を使い焼く前に塩をふって焼く。

きのこたっぷりご飯

材料	(一人分)
しめじ	10g
まいたけ	10g
生しいたけ	10g
④ しょうゆ	5g
砂糖	3g
みつば	少々

～作り方～

- ① しめじは小房に分ける。
- ② まいたけはほぐす。
- ③ 生しいたけは石づきを取り線に切る。
- ④ ①～③を④で煮る
- ⑤ 炊き上がったご飯に④をまぶす。
- ⑥ ⑤の上に細かく切ったみつばを散らす。