

ささみのバーベキューソース

納豆に多いビタミンB2は、エネルギー代謝に必要な栄養素です。炒めて和えることで糸もひかず、香ばしい違った風味を味わえます。

ささみは脂肪が少く、ヘルシーな部位です。香味野菜をかかせたソースで、味にボリュームを持たせます。

納豆とひじきのサラダ

ご飯 160g

もやしとにらのスープ

食物繊維たっぷりのスープで、コレステロールをコントロール！

【1人分】
エネルギー 536kcal
脂質 11.1g
食物繊維 6.3g
食塩相当量 3.0g

ささみのバーベ



【1人分】
・エネルギー 184kcal
・脂質 4.8g
・食物繊維 2.6g
・食塩相当量 1.5g

【材料】2人分

ささみ・・・140g	(バーベキューソース)
酒・・・小さじ1	りんご・・・40g
玉ねぎ・・・35g	にんにく・・・0.5g
ピーマン・・・60g	しょうが・・・0.5g
赤ピーマン・・・60g	薄口しょうゆ・・・小さじ2
黄ピーマン・・・60g	酒・・・小さじ1
オリーブ油・・・小さじ2	砂糖・・・小さじ1
	ケチャップ・・・小さじ2
	玉ねぎ・・・35g

【作り方】

- ①ささみは食べやすい大きさにそぎ切りし、酒をまぶしておく。玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに、オリーブ油を熱してささみを炒める。火が通ったら①の野菜も加え、色よく炒める。
- ③バーベキューソース材料の玉ねぎ・りんご・にんにく・しょうがをすりおろし、調味料と合わせて1分程度煮込む。
- ④②を器に盛り付け、③のソースをかける。

納豆とひじきの

【1人分】
・エネルギー 88kcal
・食塩相当量 0.6g

【材料】2人分

干しひじき・・・8g	玉ねぎ・・・20g
納豆・・・30 A	酢・・・大さじ2
ごま油・・・小さじ1	ごま油・・・小さじ1
	しょうゆ・・・小さじ1
	砂糖・・・小さじ1

【作り方】

- ①干しひじきは水に浸けて戻し、軽く茹でる。
- ②フライパンにごま油を熱し、納豆をカリとなるまで炒める。
- ③玉ねぎはみじん切りにし、Aを合わせておく。
- ④ひじきと、納豆を③で和える。

ニラともやしの

【1人分】
・エネルギー 15kcal
・食塩相当量 0.9g

【材料】2人分

ニラ・・・15g	片栗粉・・・小さじ1
緑豆もやし・・・25g	コンソメ・・・2g

【作り方】

- ①ニラは3cmくらいの長さに切る。もやしも食べやすく切る。
- ②鍋に水400ccを沸かし、ニラともやしを加えてコンソメで調味し、塩コショウで味を調える。

