

おいしい健康レシピ メタボリックシンドローム予防

脱メタボ！朝食とおやつとおつまみ 低糖質



5月21日放送



ふわっと焼けたチーズトースト

材料(2人前)

- 全粒ライ麦パン(サンドイッチ用食パン12枚切り)
.....1枚(15g)
- A { ●マヨネーズ.....大さじ2杯(24g)
●粒入りマスタード.....小さじ1杯(6g)
- こんがり焼けるとろけるスライス.....1枚(18g)
- スライスチーズ.....1枚(17g)

作り方

- ①サンドイッチ用の食パンにAを塗る。
- ②①に2種類のチーズを載せてオーブントーストで3分焼く。
- ③皿に切って盛り付ける。

栄養価(1人前)

エネルギー	167kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	14.1g
炭水化物	5.3g
食塩相当量	0.9g

ピザ風チーズトースト

材料(2人前)

- 全粒ライ麦パン(サンドイッチ用食パン12枚切り)……1枚(15g)
- A { ●マヨネーズ……………大さじ2杯(24g)
- 粒入りマスタード……………小さじ1杯(6g)
- 雪印スライスチーズ……………1枚(17g)
- サラミソーセージ……………3枚(9g)
- 玉ねぎ(スライスオニオン) ……1/20個(10g)
- ピーマン……………1/8個(5g)

作り方

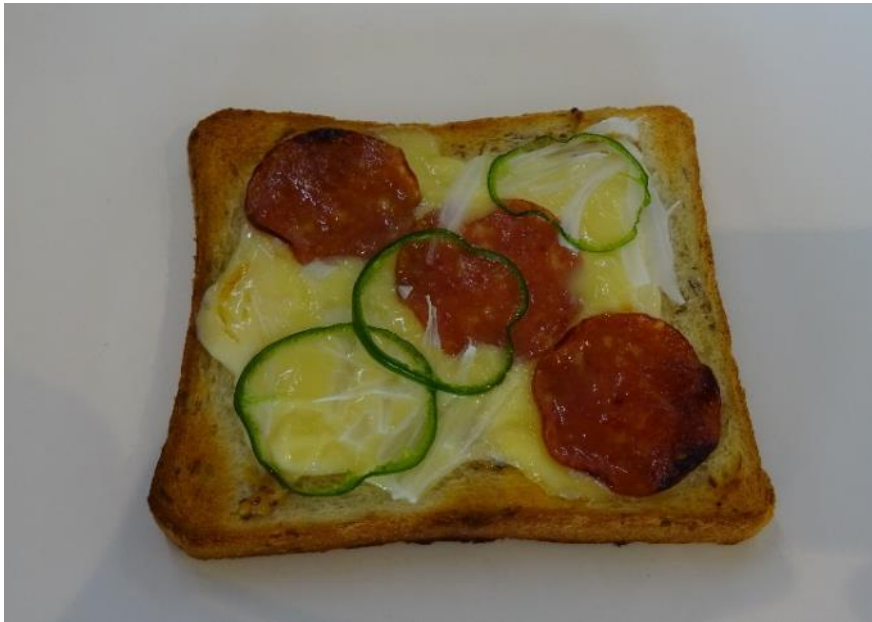
【下処理】

- ・サラミは薄くスライス
- ・玉ねぎは薄くスライスし水にさらす
- ・ピーマンは種を取り3mmの輪切りにする

①サンドイッチ用のパンにAを塗る。

②①にチーズ、サラミを載せ、玉ねぎ、ピーマンを散らし、
オーブントーストで3分焼く。

③皿に切って盛り付ける。



栄養価(1人前)

エネルギー	157kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	13.3g
炭水化物	5.7g
食塩相当量	0.8g



かりかりチーズせんべい

材料(2人前)

- ゴーダスライスチーズまたはチェダースライスチーズ
.....1枚(17g)
- スライスチーズ.....1枚(17g)

作り方

- ① クッキングペーパーの上にゴーダスライスチーズとスライスチーズを重ね9分割にする。
- ② クッキングペーパーの上に少しずつ離して並べ電子レンジ500W約1分30秒加熱する。
- ③ カリカリになったチーズを皿に盛る。

栄養価(1人前)

エネルギー	61kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	4.7g
炭水化物	0.2g
食塩相当量	0.4g

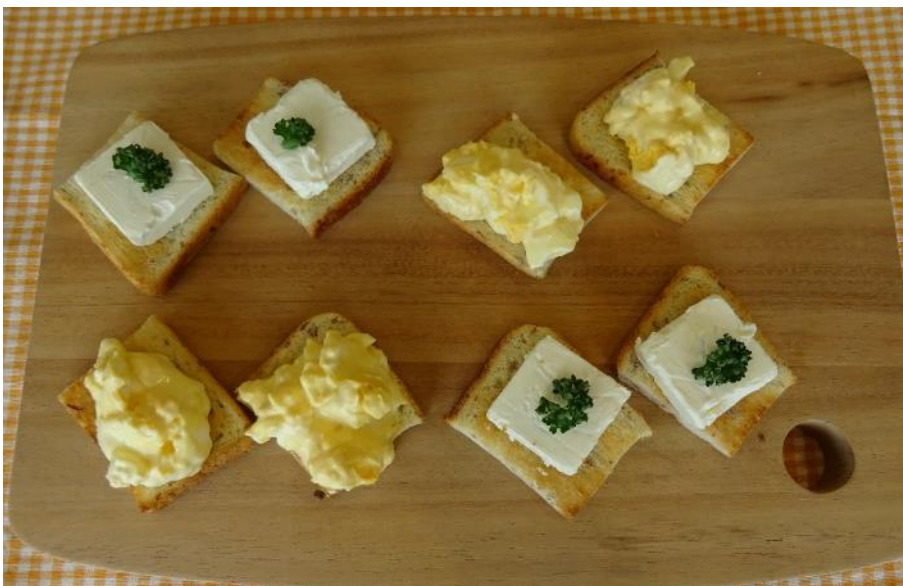
かんたんカナッペ

材料(2人前)

- 全粒ライ麦パン（サンドイッチ用食パン12枚切り）
.....2枚(30g)
- クリームチーズ（個包装）4個(72g)
- つぶしておいしいたまごのサラダ 1袋（52g）

作り方

- ①サンドイッチ用のパンを4つに切り、やや焦げ目がつく程度にオーブントーストで約3分焼く。
- ②『たまごサラダ』を袋ごと手で押しつぶす
- ③①の4枚に②を載せる。
- ④①の残り4枚にチーズを載せる。
- ⑤③④を盛り付ける。



栄養価(1人前)

エネルギー	389kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	33.3g
炭水化物	9.8-12.2g
食塩相当量	1.7g



アスパラのサラダ

材料(2人前)

- ベビーリーフ.....50g
- レタス.....2枚(30g)
- ミニトマト.....小2個(30g)
- グリーンアスパラガス.....2本(30g)
- クルミ(砕く).....1粒(6g)
- シーザードレッシング.....大さじ1杯(15g)

作り方

【下処理】

- ・レタスは一口大にちぎる。
- ・トマトは1/4にカットする。
- ・グリーンアスパラは根の固い部分は切り、はかまをピーラーで取り、茹でて3.5cm程度にカットする。
- ・ベビーリーフは冷水にさらし水気を切っておく。

①サラダボールにレタス、ベビーリーフを盛り、アスパラガス、トマトを色よく盛り付け、ガラス皿にドレッシングは準備、喫食前にドレッシングをかける。

栄養価(1人前)

エネルギー	69kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	5.8g
炭水化物	3.7g
食塩相当量	0.2g

ナッツ

材料(2人前)

- ミックスナッツ (コーンが入っていないもの)
.....40g

栄養価(1人前)

エネルギー	130kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	11.4g
炭水化物	2.8g
食塩相当量	0.1g



ジュース

材料(2人前)

- トマトジュース.....200ml

栄養価(1人前)

エネルギー	20.5kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.0g
炭水化物	3.6g
食塩相当量	0.0g

