

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！フライパンひとつでできる 低糖質メニュー



6月18日放送



ベーコン蒸しキャベツ

材料(2人前)

- ベーコン……………3枚(90g)
- キャベツ……………2/5玉(200g)
- 塩……………少々(0.6g)
- 粗挽きコショウ……………少々(0.1g)
- 粒マスタード……………小さじ1(6g)

作り方

- ①フライパンに厚めのベーコンを並べ、焼く。ひっくり返し焼き、油が出て焦げ目がつけば火を弱火にする。
- ②①にキャベツをちぎって入れていき、フライパンに蓋をして蒸す。
- ③蒸し上がれば、塩、コショウで味付けして盛り付ける。好みに粒マスタードを添える。

栄養価(1人前)

エネルギー	212kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	18.3g
炭水化物	5.7g
食塩相当量	1.3g

高野豆腐のブルスケッタ

材料(2人前)

- 高野豆腐……………1枚(16g)
 - にんにく……………1/4片(2.5g)
 - オリーブオイル……………大さじ1(12g)
 - トマト……………M1/6個(30g)
 - バジル……………2枚(1g)
 - 生ハム……………2枚(20g)
 - ブルーチーズ……………30g
 - オリーブオイル…小さじ1/2(2g)
- A {
- 塩……………少々(0.3g)
 - 粗挽きコショウ…少々(0.05 g)
 - オリーブオイル…小さじ1/2(2g)



作り方

【下処理】

- ・ 高野豆腐は水でもどし水気を絞り、1枚を縦半分に切り、さらに3等分に切る。
- ① にんにくをつぶしてフライパンに入れ、オリーブオイルを加えて弱火にかけ、香りがたったら中火にし、高野豆腐を入れてまわりがカリッとするまで焼く。
- ② トマトは1cm角に切り、Aを混ぜる。
- ③ ①にバジル、生ハム、チーズを載せる。
- ④ 喫食直前に好みによりオリーブオイルをかける。

栄養価(1人前)

エネルギー	200kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	16.9g
炭水化物	1.6g
食塩相当量	1.4g



タコとアボカドの粒マスタードサラダ

材料(2人前)

- 蒸しタコ……………75g
- アボカド……………1/2個(50g)
 - 粒マスタード……………小さじ2(12g)
 - オリーブオイル……………大さじ1 (12g)
 - 酢……………大さじ1・1/2(23g)
 - 塩……………少々(0.3g)
 - 粗挽きコショウ……………少々(0.05g)

作り方

- ①ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。
- ②タコとアボカドを大きめの一口大に切り、ボウルに入れ①を和えて、器に盛る。

栄養価(1人前)

エネルギー	156kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	11.9g
炭水化物	2.6g
食塩相当量	0.6g