

簡単ヘルシーレシピ♪ (低カロリー編) No.22



<たらと白菜のミルク煮> 塩漬けでなく生たらを使って塩分も控えめに♪

材料4人分 1人前 129kcal 食物繊維 2.4g カルシウム 115mg

- ・たら 4切れ
- ・白菜 1/4個
- ・にんじん 1/2本
- ・エリンギ 2個
- ・玉ねぎ 1個
- ・塩・こしょう 少々
- ・油 小さじ1
- ・牛乳1カップ
- ・片栗粉 大さじ1

作り方

- ① たらは皮をはがし、下味に塩こしょうをして数分おき、出てきた余分な水はペーパータオルでふき取っておく。野菜・エリンギは食べやすい大きさに切っておく。
- ② フライパンに油をひいて、たらを両面に焼き目が付く程度に焼き取り出す。
- ③ 野菜・エリンギをしんなりする程度に炒め、牛乳を入れてあたたまってきたら②を入れる。
- ④ たらに火が通ったら、塩・こしょうで味をととのえる。



- ★ たらは、脂質やコレステロールが低く、良質なたんぱく質が豊富な魚です。
- ★ 牛乳は胃酸を中和して胃壁を保護してくれる作用があります。年末年始で疲れた胃を休ませたい時には、あたたかい牛乳を使ったメニューも良いですね。もちろんカルシウムも豊富で、小魚や青菜に含まれるカルシウムに比べて、吸収率が良いと言われています。(吸収率：牛乳 約50%、小魚 約30%、青菜 約18%)

<鶏肉とキャベツのトマト煮> たっぴりのキャベツでボリュームUP!

材料4人分 1人前 135kcal 食物繊維 1.8g コレステロール 31mg

- ・キャベツ 160g
- ・油 8g
- ・みりん 大さじ2
- ・鶏肉(皮なし) 160g
- ・トマト缶 160g
- ・塩、こしょう 少々
- ・ケチャップ大さじ3
- ・しめじ 45g
- ・コンソメ 4g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・パセリ 適宜



作り方

- ① キャベツはザク切りにしておく。
- ② 油をひいた鍋で、鶏肉としめじを炒める。
- ③ ②の上にキャベツをおき、ひたひたになる程度に水を入れる。
- ④ コンソメ・みりん・トマト缶・ケチャップを入れ、キャベツがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 塩・こしょう・しょうゆで味を整える。仕上げにパセリをかける。



- ★ キャベツには、ビタミン類や食物繊維が豊富に含まれています。特にビタミンUは胃酸の過剰な分泌を抑えてくれたり、胃粘膜の新陳代謝を活性化してくれます。ビタミンUやビタミンCは水溶性なので、生や汁ごと食べられるメニューがおすすめです。
- ★ 牛肉や豚肉に比べて、鶏肉は低カロリーです。さらに「皮なし」は「皮付き」に比べてカロリーは約半分に、コレステロールも約14%カットできます。