

# 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！脂肪肝を予防する低糖質メニュー



8月20日放送

# #3 メタボ糖質制限

8.20放送



## 厚揚げのたらこマヨネーズグラタン

### 材料(2人前)

- 厚揚げ ..... 3個 (150g)
- ブロッコリー ..... 8房 (75g)
- たらこ ..... 1/2腹 (40g)
- マヨネーズ ..... 大さじ3杯 (36g)
- 牛乳 ..... 大さじ1.5杯 (22.5g)
- こしょう ..... 少々 (0.1g)
- パセリ ..... 少々 (0.5g)

### 作り方

#### 【下処理】

- ・厚揚げは一口大に切る
  - ・カリフラワーは小房に切り大きいものはさらに半分に切る
- ①たらこを開き、中身をボウルにそぎ落とす。
  - ②①にマヨネーズ、牛乳、こしょうを加え混ぜ合わせる。
  - ③熱湯でカリフラワーを1分程度ボイル。
  - ④③に厚揚げを加えひと煮立ちさせ、ザルでゆで汁をきる。
  - ⑤耐熱皿に④を入れ、(A)のソースをかけパセリを振る。
  - ⑥オーブントースターで8～10分焼く。

### 栄養価(1人前)

エネルギー	286kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	23.4g
炭水化物	3.9g
食塩相当量	1.3g



# #3 メタボ糖質制限

8.20放送



## アボカドと豆腐の和風サラダ

### 材料(2人前)

- B {
- アボカド .....1/2個 (85g)
  - 木綿豆腐 .....1/4丁 (75g)
  - 玉ねぎ .....中1/4個 (50g)
  - 乾燥わかめ .....大さじ1杯 (3g)
  - ミニトマト .....小2個 (30g)
  - 醤油麹 .....大さじ1と1/2杯 (29g)
  - 練りわさび .....小さじ1/4杯 (2g)

### 作り方

#### 【下処理】

- ・豆腐は水切りする
  - ・乾燥わかめを水で戻し、一口大に切る
  - ・玉ねぎを薄くスライスし水にさらす
  - ・アボカドの種を取り皮をむき、サイコロ状に切る
- ①ボールに醤油麹、わさびを入れて混ぜ合わせる。
  - ②①にBを入れ、よくからめて盛り付ける。

### 栄養価(1人前)

エネルギー	150 kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	9.9g
炭水化物	12.3 g
食塩相当量	1.5g

# #3 メタボ糖質制限

8.20放送

## さばのトマト煮込み

### 材料(2人前)

- さば缶(水煮) …… 1缶(固形量120g)
- さば缶(水煮) 煮汁 …… 大さじ1杯(15g)
- 水 …… 大さじ1杯(15g)
- トマトピューレ …… 大さじ4杯(60g)
- 玉ねぎ …… 小1/4個(40g)
- にんにく …… 1/2片(5g)
- 鷹の爪 …… 1/2本(0.2g)
- オリーブ油 …… 大さじ1/2杯(6.0g)
- 塩 …… ひとつまみ(0.2g)
- こしょう …… 少々(0.1g)
- パルメザンチーズ …… 小さじ1/2杯(1g)

C



### 栄養価(1人前)

エネルギー	168kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	9.7g
炭水化物	5.7g
食塩相当量	0.7g

### 作り方

#### 【下処理】

- ・ にんにくと玉ねぎはみじん切りにする
- ① フライパンにオリーブ油とにんにく、鷹の爪を入れ、弱火で加熱する。
- ② にんにくが色づいたら玉ねぎを加え、透明になるまで炒める。
- ③ ②にCを加えて煮る。
- ④ ③にさばを入れ、身を崩さないように煮汁をからめながら加熱する。
- ⑤ 水分が飛びとろみがついたら、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に盛り付け、パセリとチーズを散らす。