

## 今回のおすすめレシピ

### \* サラダうどん \*



#### ● 材料 ● (1人分)

冷凍うどん	1/1玉	めんつゆ	15g
トマト	20g	ごまドレッシング	15g
胡瓜	10g	マヨネーズ	3g
レタス	10g	かつおぶし	0.3g
ツナ缶	10g	焼き海苔(ちぎる)	0.3g

#### ● 作り方 ●

- ① トマトは一口大に切り、胡瓜はスライス、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。めんつゆとごまドレッシングは合わせてたれを作る。
- ② 冷凍うどんをゆで冷水でしめる。
- ③ 器に盛り付け、野菜、ツナをのせてたれをかける。かつおぶし、焼きのり、マヨネーズを飾る。

(279Kcal 蛋白質 7.8g 脂質 8.8g 塩分 2.98g)

### ポイント!

**トマト**：低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富な健康野菜。

美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC・老化を抑制するビタミンE  
塩分の排泄を助けるカリウム・腸内環境を整える食物繊維などバランスよく含んでいます。

**レタス**：日本名を「ちしゃ」といい、「乳草」の略とされます。

莖を切ると断面から乳液がでることによります。シャキシャキとした食感が美味しいレタスは生食できるので栄養成分を損なうことなく摂取することができます。

## \*きのこおろし和え\*



### ● 材料 ● (1人分)

しめじ	20g	大根おろし	30g
えのき	20g	種めき梅干し	5g
ささみ	10g	味ポン	2g
(塩)	少々	薄口醤油	0.5g
(酒)	3g		

### ● 作り方 ●

- ① しめじ、えのき、ささみは酒と塩を少々振っておき、蒸す。
- ② ささみは食べやすい大きさにほぐす。
- ③ 梅干しをたたき、調味料と合わせ、大根おろしを混ぜる。
- ④ ①②を入れて和える。

(31Kcal 蛋白質 3.6g 脂質 0.3g 塩分 0.5g)

### ポイント!

**えのき**：日本で一番生産されて食べられているきのこです。

食物繊維が豊富でエノキタケリノール酸やキノキトサンなどダイエットに有効とされる成分が話題となりダイエット食材として注目されています。

**ささみ**：ささみのカロリーは、100gで105Kcal、1本だと大体45Kcalそれでいて炭水化物や糖質はほとんどなく良質なたんぱく質を豊富に含んでいる食材です。

**しめじ**：ビタミンDやオルニチンなどの栄養価が豊富なものが含まれており健康だけでなく美容やアンチエイジングまでいろいろなうれしい効果が期待できる食材です。

## \* 梨のヨーグルトムース \*



### ● 材料 ● (1人分)

洋ナシ缶	30g	梨(コンポート用)	10g
白砂糖	1g	白砂糖	2g
プレーンヨーグルト	10g	赤ワイン	1g
ゼラチン	1g		
生クリーム	8g		
白砂糖	1g		

### ● 作り方 ●

- ① 洋ナシ缶・白砂糖・ヨーグルトをミキサーにかける。
- ② ゼラチンは水でふやかし、60℃程度で溶かしておく。
- ③ ①に溶かしたゼラチンを入れる。
- ④ 生クリームに白砂糖を入れて8分立にし、③に混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に流し冷し固める。
- ⑥ 梨のコンポートを作り、冷まして上に飾る。

( 90Kcal 蛋白質 0.9g 脂質 3.1g 塩分 0.04g )

### ポイント!

梨：水分と食物繊維が比較的多く便をやわらかくする糖アルコールの一種「ソルビトール」を含んでいるので便秘予防に効果がある。  
梨に含まれるアミノ酸の一種「アスパラギン酸」は利尿作用に有効である。東洋医学では、梨の絞汁には咳止め効果があるとも言われている。