いろはとかえでの
KEN"C"O レシピ
-Cheer your health-

協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター
健康 いろは & 健康 かえで

今月のレシピ：

忙しいあなたも作ってみたくなる

健康ひと皿レシピ

2024年 8月号

働いている人は、昼食をゆっくりとることが難しい日もあるでしょう。しかし、外食やコンビニ食ばかりでは、脂質のとり過ぎにつながってしまいます。たまには、低脂質を意識したひと皿を作ってみませんか？

第5回 | 脂質異常が気になる人へのひと皿レシピ

昼食メニュー

野菜たっぷり レンチン塩焼きそば

脂身の少ないもも肉は最後にのせることで肉のうまみがしっかり具材に染み渡ります。

脂質 10.0g
エネルギー 423kcal

材料・1人分

蒸し中華麺 1袋

野菜ミックス 1/2袋

豚もも薄切り肉 80g

［調味料］
◎鶏がらスープの素…小さじ1と1/2
◎水…50ml
◎こしょう…少々

作り方

1. 耐熱皿に蒸し中華麺、野菜ミックス、豚もも肉の順にのせ、水で溶いた鶏がらスープの素をかける。ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで4分加熱する。
2. 全体をよく混ぜ再びラップをして、さらに1分加熱する。
3. こしょうで味を整える。

調理・栄養ポイント

味も濃くなりがちで脂の多い肉と相性の良い焼きそばは、レンジで塩味に仕上げることで、より美味しくヘルシーに。

［栄養指導］管理栄養士　渥美まゆ美

全国健康保険協会 広島支部
協会けんぽ