

★おすすめ献立★

～♪ダイエット中でも美味しく食べたい♪～



鶏むね肉の油淋鶏

2人分 1人分 約230kcal 塩分1.1g

鶏むね肉

300g(約1枚分)

作り方

★

酒

大さじ1/2

① 鶏胸肉は一口大にそぎ切りにし、★の調味料をもみ込み、10分以上置く。(冷蔵庫にて一晩おいても○)

砂糖

小さじ1/2

② ①の鶏肉に片栗粉をまぶす。フライパンに少し多めの油を熱し、肉が重ならないように、広げて並べる。

塩

ひとつまみ

③ ②の鶏肉の色が白っぽく変わってきたら、箸で上下を返し、しばらく揚げ焼きにする。

マヨネーズ

大さじ1/2

④ 揚げている間に、白ネギはみじん切りにし、※の調味料と合わせて、電子レンジで約1分加熱。白ゴマを振りいれる。

片栗粉

大さじ3

⑤ 肉に火が通ったら、お皿に盛り付け④のタレをかけて完成♪

サラダ油

適宜

※

醤油

大さじ1.5

砂糖

大さじ1

酢

大さじ1

水

大さじ1/2

白ネギ

1/2本

白ゴマ

大さじ1

お皿に盛り付ける際、肉の下にレタスやキャベツなどの野菜を盛り付けると、見た目も華やかになり、野菜も摂れて気持ちよくなります(*^_^*)

おからの味噌マヨサラダ

4人分

1人分 約80kcal 塩分0.6g

生おから

80g

作り方

人参

1/3本

① おからは耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ600wで約2分加熱する。

きゅうり

1本

② 人参は千切りにし、サッと茹でる。きゅうりも千切りにし塩を振って水気を絞る。ちくわは薄くスライスする。

ちくわ

1本

③ ②の野菜類を※の調味料で和えておく。①のおからも入れ、和える

※

お酢

小さじ1

味噌

小さじ1

豆乳(牛乳)

大さじ2

マヨネーズ

大さじ1.5

④ 出来上がり♪

醤油

小さじ1

マヨネーズ+豆乳で少量のマヨネーズでもしっとり感が増します！カロリーも1人前で約50kcalオフに★☆



ココアのおからクッキー

型抜き約20枚分

1枚分 約25kcal

☆

生おから

50g

作り方

小麦粉

50g

① ☆の粉類を泡だて器でグルグル混ぜる。(おからの塊をほぐすように)

ココア

5g

② ①にサラダ油を入れて混ぜる。

ベーキングパウダー

小さじ1/3

③ お好みでナッツ類を刻んで混ぜ込む。

きび砂糖

20g

④ 生地がまとまったら、お好みの型で型抜きし、170度に予熱したオーブンで約25分加熱したら出来上がり。

塩

ひとつまみ

サラダ油

大さじ2

鉄板の上で冷ましてお召し上がりください☆

ナッツ類(お好みで)

約30g

おからには食物繊維が豊富に含まれ、カロリーも小麦粉の1/3程度です！少し硬めのクッキーですので、良く噛んでお召し上がりください！満腹感も増します(^_^)

