

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作
料理研究家・栄養士 今別府靖子
●撮影
今別府絳行



チーズタッカルビ

1人分 ○カロリー：534kcal
○塩分：3.4g

旨辛&とろ〜りチーズが相性抜群な
韓国の人気グルメをお手軽に！
野菜がたっぷりとれるのも魅力です

詳しい
作り方は
こちら！



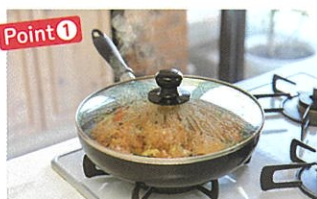
材料(2人分)

鶏もも肉……………1枚(約250g)	キャベツ……………1/8個
酒……………大さじ2	にんじん……………1/4本(約40g)
コチュジャン……………大さじ2	ニラ……………1/2束
しょうゆ……………大さじ1	しめじ……………1/2袋(約50g)
A 砂糖……………小さじ2	ピザ用チーズ……………80g
すりおろししょうが* ……小さじ1	B 牛乳……………大さじ3
すりおろしんにく* ……小さじ1	片栗粉……………大さじ1
*チューブも可	ごま油……………小さじ2

作り方

- 1 鶏もも肉はひと口大に切ってビニール袋に入れ、**A**をもみ込み、15分ほど漬け込む。
- 2 キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、ニラは4cmの長さに切り、しめじは小房に分ける。
- 3 フライパンにごま油を入れてなじませ、火を消した状態で**2**を入れて、その上に**1**の鶏もも肉を漬け汁ごとのせる。ふたをして火をつけ、中火で10分ほど蒸し焼きにする **Point 1**。
- 4 **B**を混ぜ合わせておく **Point 2**。フライパンのふたをとって汁気がなくなるまで全体を炒めたら、具材を端に寄せて中央に**B**を入れ、ふたをして弱火で1〜2分蒸し焼きにする。チーズが溶けたら完成。

*鶏肉の下味の漬け込み時間は15〜20分がベストです。長すぎると鶏肉の水分が出て、硬くなってしまいます。前の晩・当日の朝などに漬け込んでおく場合や、まとめて漬けて冷凍する場合(約1か月冷凍保存可)は、薄味にし、汁気を捨てて保存してください。



Point 1
鶏肉は最初から炒めるのではなく、野菜の上で蒸し焼きすることで柔らかく仕上がります。



Point 2
チーズだけでもOKですが、牛乳と片栗粉を混ぜることでとろみがつき、時間が経っても固まりにくくなります。



豚肉と夏野菜の しゃぶしゃぶサラダ

1人分 ○カロリー：278kcal
○塩分：0.8g

野菜はピーラーでらくらくスライス！
栄養がたっぷりの
カラフルなおかずサラダです

詳しい
作り方は
こちら！



材料(2人分)

豚しゃぶしゃぶ用肉 …… 150g	酒……………大さじ2
ズッキーニ……………縦1/2本(85g)	A 酢……………大さじ1
にんじん……………縦1/4本(30g)	しょうゆ……………大さじ1/2
ブロッコリースプラウト……………10g	すりおろしんにく(チューブ可) ……小さじ1/4
スイートコーン……………20g	ごま油……………大さじ1/2
塩……………小さじ1	白いりごま……………大さじ1/2

作り方

- 1 ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。ズッキーニとにんじんは、ピーラーでリボン状に薄くスライスする **Point 1**。
- 2 大きめの鍋に湯を沸かし、ズッキーニとにんじんを10〜15秒ゆで、ざるにあげる。
- 3 **2**の湯に塩と酒を入れてグラグラしない程度の火加減で **Point 2**、豚肉を1枚ずつ広げて入れる。色が変わるまでゆでたら、ざるにあげて水気をよく切る。
- 4 ボウルに**A**を合わせ、**2・3**のゆでた野菜と豚肉、ブロッコリースプラウト、コーンを加えて全体を混ぜ合わせる。器に盛り付けて、最後に白いりごまを振る。

***A**を「ポン酢+ごま油」にしても美味しく作れます。

*ゆでた豚肉は冷やすと硬くなるので、自然に冷ますのがベストですが、急ぐ場合は、ゆでた後すぐに氷水(または冷水)で軽く冷やし、キッチンペーパーで押さえるといいでしょう。また、冷蔵庫で冷やす場合は、野菜・調味料と合わせた後に10〜15分冷やす程度にするのがおすすめです。

*冷蔵の場合は3日、冷凍の場合は、空気をしっかり抜いた状態で2週間保存できます。



Point 1
ピーラーを使えば、簡単に野菜のスライスができます。



Point 2
塩と酒を加えることで豚肉の臭みが消えます。また、豚肉が硬くなるのを防ぐため、沸騰しないよう、火加減を調整してください。