

脂質を抑えたおかずを集めてみました

ヘルシーなおかずでも満足！！

マヨネーズを使わないポテトサラダ

healthy.09

～マヨネーズを使わずさっぱりしたあと味です～

材料 (2人分)

じゃがいも	150g
大豆水煮	100g
きゅうり	100g
赤パプリカ	30g
黄パプリカ	30g
鶏ささみ	1本 (60g)
A	
塩	少々
こしょう	少々
米酢	大さじ1/3
オリーブ油	大さじ1

作り方

- 鍋に鶏ささみがつかる水を用意し、弱～中火で茹でる。火が通ったらゆで汁のまま冷めるまで置いておく。じゃがいもは皮つきのままラップに包んで600wで4分加熱する。皮をむき1センチ角に切る。
- 大豆の水煮はざるで水切りをしておく。
- きゅうりは縦半分、さらに半分に切り、大豆と同じくらいの大きさに切っておく。
- パプリカも大豆と同じくらいの大きさに切る。
- 鶏ささみをほぐしてから小さく裂く。
- Aを泡だて器でしっかりと混ぜ合わせ、材料すべてを和える。

ポイント！

じゃがいもは皮付きのままレンジへ。熱いうちに皮をむいたらホクホクに。

1人あたり エネルギー206kcal たんぱく質15.8g 脂質9.8g 食塩相当量0.3g

切り干し大根のごま酢和え

healthy.10

～切り干し大根はゆがきすぎないことがポイントです～

材料 (2人分)

切り干し大根	40g
(戻したもの)	
生わかめ	20g
きゅうり	20g (1/4本)
にんじん	10g
玉ねぎ	20g (小1/8個)
かに風味かまぼこ	20g
A	
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
すりごま	小さじ2

作り方

- 戻した切り干し大根は食べやすい長さに切り、さっと茹でて少し冷まし軽く絞って水切りする。生わかめも同様にする。
- にんじん、きゅうりは千切りにする。玉ねぎはスライス、水にさらしの上、絞る。かにかまぼこは食べやすい長さに切る。
- 調味料Aを合わせてすべてを混ぜ合わせる。

アレンジ

切り干し大根を春雨に変えても美味しく食べられますよ。

1人あたり エネルギー76kcal たんぱく質2.6g 脂質4.2g 食塩相当量1.0g