表紙ケイズの答えは「鶏むね肉」!

鶏肉は糖質がほぼゼロ。なかでも鶏むね肉は高たんぱく・低脂肪なので、糖質や脂肪が気になる方には最適の食材です。

鶏むね肉のソテークリーミーきのこソース

低糖質食材をフル活用! パサつきがちな鶏むね肉がジューシーにしっとり仕上がる♪

材料 (2人分)

作り方 🖫 約20分

- ①きのこは食べやすい大きさに切る。鶏むね肉は厚みのある部分に包丁で切り込みを入れて広げて2等分し、塩、こしょうをふる。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを引き、鶏むね肉の皮目を下にして入れ、中火で $2\sim3$ 分焼く。皮目に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で5分ほど焼き、お皿に盛り付ける。
- ③②のフライパンにきのこを加え中火で炒める。しんなりしてきたら、生クリームを加えて弱火で熱し、とろみがついたら塩、こしょうで味を調える。
- ④③を鶏むね肉に回しかけ、パセリを散らす。





●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)

撮影 上條伸彦スタイリング 沼津そうる

アボカドとえびのナッツサラダ まべ応えのあるやみつきサラダ! ナッツを入れることで、

材料 (2人分)

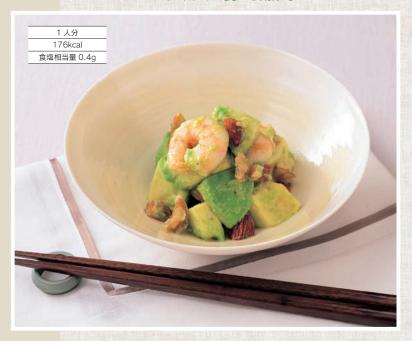
アボカド1/			固
	ーナッツ(くるみなどを刻んだもの)… レモン汁	15g	
Α	オリーブオイル	小さり	² 2
	塩······	小さり	1/8 ثا
	_こしょう	少々	
ボイルむきえび		6尾	(50g)

☑ 約5分 作り方

① アボカドを 2cm 角に切り、A を加え全体を混ぜ合わせる。 ②①にボイルむきえびを加えて混ぜる。

● Pick Up / アボカド

100gあたり糖質 0.8g と非常に低糖質。さらに糖の吸収を緩やか にする食物繊維も豊富。悪玉コレステロール値を下げる効果がある ほか、抗酸化作用の強いビタミンEを含みます。



さつまいもとりんごのコンポート糖の吸収を緩やかにする食物繊維なっぷり

食物繊維たっぷり!

材料 (2人分)

さつまいも1/2本 (80g)
りんご1/4個 (80g)
水······50mL
砂糖小さじ1

№ 約8分 (冷やす時間を除く) 作り方

- ①さつまいもは 1cm の輪切りにし、水 につけアクを抜く。りんごは 2cm 幅 のくし切りにする。
- ② 耐熱容器に①、水、砂糖を加えてラップ をし、600W の電子レンジで4分 加熱し、そのまま冷ます。

● Pick Up / さつまいも

糖の吸収を緩やかにする食物繊維、美肌 効果をもつビタミンC、高い抗酸化作用 をもつビタミンEが豊富です。





食欲の秋は、たくさん食べても 太りにくい食材を活用しよう!

糖質は体内でエネルギーに変わる大切な栄養素ですが、とりすぎると 脂肪として蓄えられ、肥満の原因になります。食べすぎないことが大切 ですが、少量では物足りない方は、糖質の少ない食品でかさ増ししたり、 生クリームやチーズで料理にボリュームをプラスしてみてください。

糖質の少ない食材…

肉、魚、生クリーム(無糖)、チーズ、海藻、きのこ、大豆製品など 糖質の多い食材…

お菓子、ジュース、白米、パン、麺類、根菜*、いも類*など ※根菜・いも類は糖質の多い野菜ですが、食物繊維を豊富に含むので糖の 吸収を緩やかにする効果があります。