

表紙クイズの答えは「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かりと仕上がる♪

材料 (2人分)

きのこ (しいたけ、しめじ、えのき)…………… 150g
鶏むね肉…………… 200g
塩…………… 小さじ 1/3
こしょう…………… 少々
オリーブオイル…………… 小さじ 1/2
生クリーム…………… 100mL
塩、こしょう (ソース用) …………… 少々
パセリのみじん切り…………… 適量

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2~3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。

● Point ●

鶏むね肉をしっとりジューシーに焼き上げるコツは「弱火でじっくりと蓋をして焼く」ことです。誰でも極上のチキンソテーができます! 生クリームを絡めると、さらに食べやすくボリュームをプラスできます。

1人分
386kcal
食塩相当量 1.2g

わかりやすい!
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn02.html>



●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

食べ応えのあるやみつきサラダ!
ナッツを入れることで、
よくかんで食べる効果も

材料 (2人分)

- アボカド..... 1/2 個
- ナッツ (くるみなどを刻んだもの) ... 15g
- レモン汁..... 小さじ 1
- A オリーブオイル..... 小さじ 2
- 塩..... 小さじ 1/8
- こしょう..... 少々
- ボイルむきえび..... 6 尾 (50g)

作り方 ⏱ 約5分

- ① アボカドを 2cm 角に切り、A を加え全体を混ぜ合わせる。
- ② ①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。



1 人分
176kcal
食塩相当量 0.4g

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

作り方 ⏱ 約8分 (冷やす時間を除く)

- 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。



1 人分
86kcal
食塩相当量 0.1g

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。