

好きな時間に好きなものを食べられるのはひとり暮らしのいいところ。でも、外食やコンビニ食ばかりでは、栄養も偏りがちに。健康でスッキリした毎日を過ごすためにも自炊をはじめてみませんか。



揚げ焼きでヘルシーディナー



主要栄養成分(大人一食分あたり)

エネルギー	663kcal	鉄	2.2mg
たんぱく質	20.6g	ビタミンC	81mg
脂質	16.3g	食物繊維	7.0g
カルシウム	135mg	食塩相当量	1.9g



さばの竜田揚げ風

材料(1人分)

- サバ …… 1切れ(約60g)
- A
 - 濃口しょうゆ …… 小さじ2/3
 - 酒 …… 小さじ2/3
 - おろししょうが …… 少々
- 片栗粉 …… 適量
- 油 …… 小さじ1
- カボチャ …… 20g
- さつまいも …… 20g
- ピーマン …… 1/2個
- 塩 …… 少々
- レモン …… 10g

【作り方】

- ① サバは半分に切り、Aの調味料に20分くらい漬ける。カボチャ、サツマイモは7~8mm幅にスライス、ピーマンは縦にざく切りにする。
- ② サバの水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ③ アルミホイルに少量の油(分量外)をぬり、②を並べ、油をかける。
- ④ オーブントースターで途中裏表ひっくり返して18~20分焼く。空いたスペースに塩をふった①の野菜を並べ、様子をみながら同時に焼く。くし型に切ったレモンを添える。



シーザーサラダ

材料(1人分)

- レタス …… 30g
- ミズナ …… 10g
- 冷凍カリフラワー …… 30g
- ツナ(缶詰) …… 15g
- A
 - マヨネーズ …… 大さじ1/2
 - 粉チーズ …… 小さじ1
 - 酢 …… 小さじ1
 - 牛乳 …… 小さじ1
 - おろしにんにく …… 少々
 - 塩・こしょう …… 少々

【作り方】

- ① レタスは手でちぎり、ミズナは3~4cmの長さに切る。カリフラワーは、電子レンジで30~50秒加熱しておく。
- ② Aを合わせる。
- ③ 皿に野菜とツナを盛り、②のドレッシングをかける。

缶詰は、常温での長期保存が可能で価格も安価なものが多いので、いろいろな種類を買っておくと便利!



MEMO

電子レンジの上手な使い方

■温める

冷めた料理を温める、冷凍食品を解凍する。

■料理の下ごしらえ

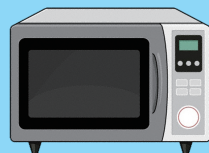
野菜の下ゆで代わりに

■揚げ物や油ものの油抜き

コロッケや唐揚げなど、揚げ物を温めると油が抜けてヘルシーに

■湿った食品を乾燥

- ・せんべい、パセリ粉等の湿気取り
- ・いりこやかつお節などのだしがらでふりかけ作り



ラップの利用法

■ラップをかける

蒸しもの、煮もの、カレー・シチューなど

■ラップをかけない

揚げもの、焼きもの、飲みもの、汁ものなど

使えない容器

アルミ、ステンレス、ホウロウなどの金属製品、漆器。縁に金や銀の線や柄がある陶器。耐熱性のないガラス製品など



インゲンとコーンのめんつゆかけ

材料(4人分)

- 冷凍インゲン …… 70g
- 冷凍コーン …… 10g
- めんつゆ …… 大さじ2/3

【作り方】

- ① 耐熱皿にインゲンとコーンを凍ったまま載せ、電子レンジで約2分加熱する。
- ② 水気を絞り、めんつゆをかける。



ごはん

材料(1人分)

- ごはん …… 200g



みかん

材料(1人分)

- みかん …… 1個