

カンタン! おいしい!

よる

おそ

🍴 太りにくい夜遅ごはん 🍴

仕事などで夕食をとる時間が遅くなっても太りにくい「夜遅ごはん」をご紹介します。エネルギー控えめ、おいしくて満足感も得られる欲張りレシピです。

料理制作 監修 **新生暁子** (管理栄養士・スポーツ健康科学博士)
撮影=泉 健太 スタyling=宮澤由香

ソース作りに
特別な道具は不要。
ただ刻むだけ!

エネルギー
1人分 **281** kcal
食塩相当量 **1.0** g



おなじみの豆腐が手作りソースでイタリアの味に

豆腐のステーキ バジルソース



材料 (2人分)

木綿豆腐 1丁
小麦粉 適量
「オリーブ油 大さじ1
A にんにく(みじん切り) ... 小さじ1/2
「しょうが(みじん切り) ... 小さじ1/2
玉ねぎ(輪切り) 1cm幅
トマト(輪切り) 1cm幅
ピーマン 1/2個
なす 1/2本

〈バジルソース〉
バジル(生) ... 1パック(20~30枚)
松の実 大さじ1
オリーブ油 大さじ2
B 塩 小さじ1/4
黒こしょう 適量
粉チーズ 大さじ1



作り方

- ①豆腐をペーパータオルに包んで耐熱皿にのせ、600Wの電子レンジで1分30秒ほど加熱する。半分に切ってペーパータオルで水気を拭き、全体に小麦粉をまぶす。
- ②バジルを粗みじん切りにして、松の実を加え、さらに一緒に刻んでおく。
- ③フライパンにAを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら①を入れて、全体をこんがり焼いて取り出す。
- ④玉ねぎ、トマトは半分に、ピーマン、なすは縦半分に切り、③のフライパンで焼いて取り出す。
- ⑤④のフライパンをさっと洗い、オリーブ油、②を入れて弱火にかけ、温まったらBを加える。
- ⑥器に③、④を盛り付けて⑤、粉チーズを振る。



太りにくい
ワケ

肉の代わりに豆腐を使ったステーキでエネルギーを大幅にダウン。豆腐は低糖質なので血糖値が上がりにくく、脂肪として蓄積されにくい「夜遅」にはピッタリの食材です。



Profile 新生暁子 しんしょうとこ

管理栄養士・スポーツ健康科学博士。1971年神戸生まれ。高橋尚子率いる「チームQ」の栄養・調理担当を経てフリーの管理栄養士に。アスリートへの栄養面・食事面のサポートや、スポーツ栄養の啓発に力を入れるかたわら、子供・子育て世代などの幅広い年代に、食と健康に関する情報を発信している。2018年順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科博士課程修了。『病気を予防し、若さを保つ最強のみそ汁』(料理監修、樫出版社)など著書多数。

記事提供: (株)社会保険出版社