

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 スタイリング=宮澤由香

下味をつけて
トースターで焼けば
出来上がり!

エネルギー
1人分 **272** kcal
食塩相当量 **1.8** g

香辛料の味や香りで大満足のおかず

豚肉のトースター焼き



材料(2人分)

豚もも肉(薄切り) 200g
小麦粉 適量
オリーブ油 大さじ1
一味唐辛子 適量
貝割れ菜 30g

酒 大さじ1
塩 少々
しょうゆ 大さじ1
A 黒こしょう 少々
しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
カレー粉 小さじ1/2



作り方

- ① バットにAを合わせて豚肉を30分以上つける。
- ② ①の豚肉に小麦粉を薄くまぶし、アルミホイルに並べてオリーブ油を回しかける。トースターで3分ほど焼き、裏返してさらに3~4分カリカリになるまで焼く。
- ③ 器に盛り付けて一味唐辛子を振りかけ、貝割れ菜を添える。

太りにくい
ワケ

多めのオリーブ油で肉をカリカリになるまで焼いて、余分な脂を落とします。オリーブ油には食欲を抑える働きや、中性脂肪の蓄積を抑制する効果もあるのでおすすめです。



Profile 新生暁子 しんじょうときこ

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・調理担当等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: 株式会社 社会保険出版社