

健診の数値が
気になりだしたら

生活習慣病 改善サポートレシピ

毎日の食事も、少しの工夫で生活習慣病の予防・改善に役立つ健康メニューに。
ポイントを押さえて、おいしく、健康的な食生活を送りましょう。

監修 新谷友里江 (料理家・管理栄養士) 撮影 武井メグミ スタイリング 宮沢ゆか

メタボリック
シンドロームの
改善に

しっかり味わって“食べ過ぎを防ぐ”
和の風味がベストマッチ

豆苗とひじきの和風オムレツ

1人分 エネルギー 280kcal 食塩相当量 1.7g

材料(2人分)

卵 3個
鶏ひき肉 80g
豆苗 1袋(100g)
ひじき(乾燥) 大さじ1
サラダ油 大さじ1
A かつお節 1袋(4.5g)
水 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1/3
こしょう 少々

作り方

- 豆苗は3cm長さに切る。ひじきは水で戻す。溶きほぐした卵にAとひじきを加えて混ぜる。
- 直径20cmのフライパンにサラダ油を中火で熱し、ひき肉を炒める。色が変わったら豆苗を加えて炒め、しんなりしたら①の卵液を流し入れる。ヘラで全体を大きく混ぜながら半熟状に火を通し、丸く形を整えて、蓋をして弱火で3~4分蒸し焼きにする。
- 焼き色がついたら裏返し、さらに2~3分蒸し焼きにする。

メタボリック シンドローム

改善につながる

けんこうPOINT

かみ応えのある豆苗は、早食い防止になり、満腹感が得やすく食べ過ぎも防ぎます。それだけでなく、よくかんでゆっくり食べることは食後の血糖値の上昇を抑えるので、メタボ改善につながります。



Profile
新谷友里江
にいやゆりえ

料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『忙しい日のできたてごはんがレンチンだけでできちゃった100』(主婦の友社)など多数。