

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yling 宮沢ゆか



むくみ・だるさ
の解消に

“塩分控えめ”のやさしいとろみに足す
ピリッと辛い山椒が味の引き締め役

鶏胸肉と小松菜の山椒とろみ煮

1人分 エネルギー 242kcal 食塩相当量 2.5g

材料(2人分)

鶏胸肉 1枚 (250g)
片栗粉 適量
小松菜 1/2袋 (100g)
しいたけ 3個 (40g)
A だし汁 1と1/2カップ
しょうゆ 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1と1/2
塩 小さじ1/8
粉山椒 少々

作り方

- 鶏肉は一口大のそぎ切りにして片栗粉を薄くまぶす。小松菜は5cm長さに切る。しいたけは石づきを取って5mm幅に切る。
- 鍋にAを煮立てて、鶏肉を入れる。2分ほど煮たら、小松菜、しいたけを入れてサッと煮る。器に盛り粉山椒をふる。



むくみ・だるさ 解消につながる けんこうPOINT

塩分のとり過ぎはむくみやだるさの原因に。煮汁のとろみを食材からませ、山椒の香りを加えることで薄味でも十分満足できて、減塩につながります。また、不足しがちなビタミンを含む小松菜で、だるさを解消!



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。