

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

脂質異常症
の改善に



蒸すから“油のとり過ぎ”を気にせずOK!
レモンの効いたオイルソースが味のアクセントに

たらとかぶのレンジ蒸し

材料(2人分)

たら 2切れ
酒 小さじ1
こしょう 少々
しめじ 100g
かぶ(葉つき) 1個(120g)
レモンの薄切り 4枚
A
パセリのみじん切り 大さじ2
レモン汁 小さじ2
オリーブ油 小さじ2
しょうゆ 小さじ1/2
塩 少々

作り方

- 1 たらは酒をからめて5分ほど置き、水気を拭き取ってこしょうをふる。しめじは石づきを取って小房に分ける。かぶはくし形切り、葉は5cm長さに切る。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 耐熱皿にしめじ、かぶ、たらの順にのせ、たらの上にレモンをのせる。ラップをしてレンジで6~7分加熱し、器に盛りつけてAをかける。



1人分 エネルギー 食塩相当量
142kcal 0.7g

脂質異常症 改善につながる けんこうPOINT

エネルギーや脂質の多い食品を控える食事が脂質異常症の改善にはベスト。たらは低エネルギーの食材。さらに、余分な油を使わない蒸し料理なら、血液中の中性脂肪やコレステロールを抑えたいときに最適です。



Profile
新谷友里江
にやゆりえ

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ジだけでできちゃった100』(主婦の友社)など多数。