

# 栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～食欲のコントロールは栄養バランスの良い食事から～

動物性脂肪の摂り過ぎは、脳が食欲をコントロールする仕組みに変調をおこします。その結果、食欲が抑えられないなど、慢性的な食べ過ぎの原因になってしまいます。

私たちの身体は食べた物でできています。「主食」「主菜」「副菜（2品）」をバランスよく摂取し、生活習慣病等の予防できる病気を予防しましょう。

## ✂かぶと柿の甘酢和え

材料（4人分）

かぶ・・・200g 柿・・・40g  
酢・・・15cc 砂糖・・・3g  
塩・・・1.5g

作り方

- 1 かぶはいちょう切りにしてスライスする。
- 2 柿は皮と種をとり、いちょう切りにする。
- 3 酢、砂糖、塩で甘酢を作る。
- 4 1、2を甘酢で和える。



エネルギー：450kcal  
脂 質：13.7g  
たんぱく質：24.3g  
食 塩：2g

## ✂オートミール粥

材料（4人分）

オートミール・・・120g  
だし汁・・・600cc～800cc  
卵・・・4個 ねぎ・・・12g  
塩・・・2g ごま油・・・4g

作り方

- 1 オートミールを鍋に入れ、だし汁を加えてふやかす。
- 2 火にかけて加熱する。
- 3 卵を割りほぐし、加える。
- 4 刻みねぎ、ごま油を入れ、塩ひとつまみをふる。

## ✂里芋とほうれん草の味噌マヨ和え

材料（4人分）

里芋・・・120g ほうれん草・・・120g  
味噌・・・8g マヨネーズ・・・12g

作り方

- 1 里芋は茹でてつぶしておく。
- 2 ほうれん草は茹でて小さく刻み、水気をしっかり切る。
- 3 1、2を味噌マヨネーズで和える。

## ✂くだもの（りんご）

材料（1人分）

りんご・・・1/8個

## ✂ヨーグルトチキン

材料（4人分）

鶏むね肉・・・200g プレーヨーグルト・・・80g  
こしょう・・・少々 玉ねぎ・・・120g  
エリンギ・・・80g パプリカ・・・40g  
にんにく・・・12g しょうが・・・12g  
オリーブ油・・・4g 塩・・・2g  
パセリ・・・少々

作り方

- 1 鶏むね肉は一口大にそぎ切りにして、ヨーグルト、こしょうをまぶしておく。
- 2 玉ねぎ、エリンギはスライスして、パプリカは1cm角に切る。
- 3 オリーブ油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、玉ねぎ、エリンギ、パプリカを加熱する。
- 4 3に1を加えて加熱する。
- 5 鶏肉に火が通ったら塩を入れ、器に盛り、パセリをふる。



お問い合わせ先  
肝付町役場 健康増進課  
☎ 0994(65)8412