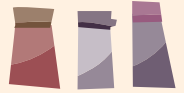




# 栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～生活習慣病の予防はバランスのとれた食事から～

生活習慣病は栄養バランスの偏りや食べ過ぎ、生活習慣の乱れによって引き起こされます。栄養バランスが偏らないためには、「主食（ごはん）」「主菜（たんぱく質）」「副菜（野菜、海藻、きのこ類）」を組み合わせる事が大切です。

私たちの身体は食べたものでできています。自分の食べるものをおろそかにせず、元気な身体を作りましょう。

## ✂️ミックスビーンズと ほうれん草のソテー

材料（4人分）

ミックスビーンズ・・・120g   バター・・・20g  
ほうれん草・・・200g   こしょう・・・少々

作り方

- ①ミックスビーンズは熱湯をかけておく。
- ②ほうれん草はさっと茹でて、ざく切りにする。
- ③フライパンにバターを入れ、①②を炒めてこしょうをふる。



（ エネルギー：502kcal  
脂 質：13.4g  
たんぱく質：30.4g  
食 塩：2g ）

## ✂️麦ごはん

材料（4人分）

米・・・200g   麦・・・40g

作り方

- ①米を研ぎ、麦を入れて水に浸して炊飯する。



## ✂️きのこのおろし和え

材料（4人分）

きのこ（えのき、しめじ等）・・・120g  
みりん・・・20g   大根おろし・・・200g  
酢・・・15cc   砂糖・・・4g  
塩・・・1.5g

作り方

- ①きのこは石突を取り、ほぐして、鍋に入れてみりんを加えて加熱する。
- ②①に大根おろしと甘酢を入れて和える。

## ✂️くだもの（いちご）

材料（1人分）

いちご・・・3粒

## ✂️照り焼きチキン野菜盛り

材料（4人分）

鶏むね肉・・・320g	a	にんにく・・・8g
セロリ・・・40g		酒・・・8cc
玉ねぎ・・・20g		濃口醤油・・・8cc
赤ピーマン・・・12g	b	にんにく・・・8g
水菜・・・20g		レモン果汁・・・40cc
		ごま油・・・20g
		しょうゆ・・・12cc
		すりごま・・・8g

作り方

- ①鶏肉は薄くそぎ切りにして、aにつけておく。
- ②セロリは筋をとって薄く切る。玉ねぎはスライスして水にさらしておく。
- ③赤ピーマンは細切りにする。水菜は2～3cmに切る。
- ④鶏肉を焼く。
- ⑤bを合わせてドレッシングを作る。
- ⑥器に②～④の鶏肉や野菜を盛りつけ、⑤のドレッシングをかける。