



栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～ “パンだけ” の食事、していませんか?～

お米の消費量が年々減少傾向にあり、パンを主食とする機会が多くなっているのではないのでしょうか。その際におちいりがちな食べ方が“パンだけ”ですませてしまうことです。パンだけの食事は、体の維持や成長に必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足し、炭水化物に偏った状態になってしまいます。パンが主食でも、お米を主食とするときと同様に、主菜・副菜と組み合わせて食べ、栄養バランスの偏りが生じないようにしましょう。



✂️ オートミールパン

材料 (4人分)

強力粉・・・ 320 g オートミール・・・ 40 g
塩・・・ 4 g スキムミルク・・・ 12 g
バター・・・ 40 g ドライイースト・・・ 5 g
水・・・ 280cc

作り方

- ① ビニール袋に材料全部を入れ、空気をぬいて、全体をよくこねる。
- ② だまが無く、全体が1つのかたまりになったら袋に空気を入れ、口をしぼり、一次発酵させる。
- ③ 15～20分おいて、ふっくらとしてきたらもう一度ガス抜きをして、丸めなおして、クッキングシートをしいた鉄板に並べて、しばらく置く。(二次発酵)
- ④ オーブンで焼く(180℃で12分)

✂️ 鶏ささみとトマトのソテー

材料 (4人分)

鶏ささみ・・・ 200 g トマト・・・ 200 g
酒・・・ 20cc 片栗粉・・・ 20 g
ハーブソルト・・・ 4 g オリーブ油・・・ 12 g
パセリ・・・ 少々

作り方

- ① 鶏ささみは薄くそぎ切りにして、酒をかけておく。
- ② ①に片栗粉をまぶして、熱湯をくぐらせておく。
- ③ トマトはくし形にざく切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、トマトを炒めて②を入れ、ハーブソルトを入れて炒める。
- ⑤ 器に盛り、パセリをちらす。

エネルギー：583kcal 脂質：16.9 g
たんぱく質：25.6 g 食塩：2.3 g

✂️ 彩りサラダ

材料 (4人分)

きゅうり・・・ 120 g レタス・・・ 40 g
赤ピーマン・・・ 20 g 玉ねぎ・・・ 80 g
コーン・・・ 40 g

A 酢・・・ 30cc B にんにく・・・ 少々
砂糖・・・ 10 g 玉ねぎ・・・ 20 g
塩・・・ 3 g サラダ油・・・ 12 g

作り方

- ① きゅうりはスライス、赤ピーマン、玉ねぎは細く切り、水にさらし、水気をきっておく。
- ② Aの材料を合わせて甘酢を作る。
- ③ Bのにんにく、玉ねぎをすりおろし、サラダ油と合わせる。
- ④ AとBを合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ①を器に盛り、コーンをのせ、ドレッシングをかける。

