

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～
野菜の摂取不足や動物性脂肪・加工食品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、食欲が抑えられなかったり、慢性的な食べ過ぎの原因になってしまいます。

「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。

エネルギー：531kcal	脂質：18.6 g
たんぱく質：19.3 g	食塩：2.3 g



✂️ 雑穀ご飯

材料（4人分）

米……………200 g 雑穀……………20 g

✂️ 鶏とごぼうの炒め煮

材料（4人分）

鶏もも肉……………200 g 深ねぎ……………120 g
ごぼう……………120 g ごま油……………8 g
えのき……………80 g みりん……………20cc
麩……………20 g 味噌……………20 g

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。ごぼうは斜めに薄切りにする。えのきは1/2に切る。麩はもどしておく。
- ②ごま油を熱し、肉を炒め、ごぼうを炒める。
- ③えのき、深ねぎを入れて炒め、ふたをして5分くらい加熱する。
- ④みりん、味噌を入れて調味する。

✂️ ひじきのヨーグルトごま和え

材料（4人分）

ひじき(戻し) ……40 g 水切りヨーグルト……………120 g
人参……………80 g A 白すりごま……………12 g
もやし……………80 g 薄口しょうゆ……………12cc

作り方

- ①ひじきは戻してゆでておく。
- ②人参は千切りにして、もやしと一緒にさっと茹でる。
- ③Aを合わせ①②を和える。

✂️ かぼちゃと玉ねぎのケチャップ甘酢和え

材料（4人分）

かぼちゃ……………160 g	A	ケチャップ……………20 g
玉ねぎ……………120 g		酢……………10cc
サラダ油……………8 g		砂糖……………4 g
		塩……………1 g

作り方

- ①かぼちゃ、玉ねぎは薄く切り、器に入れ、油をたらしてラップをしてレンジに5分かける。
- ②Aを合わせて①と和える。

✂️ 白菜の和え物

材料（4人分）

白菜……………200 g いらすりごま……………4 g
おろしにんにく……………10 g 塩……………2 g
ごま油……………10 g

作り方

- ①白菜は細切りにして茹で、水気をしぼる。
- ②おろしにんにく・ごま油・いらすりごま・塩を合わせたものに白菜を和える。

