

# 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：497kcal	脂質：11.2 g
たんぱく質：20.3 g	食塩：2.3 g



## おし寿司

材料（4人分）

ごはん……………600 g	酢……………40cc
鮭……………200 g	砂糖……………15 g
にんじん……………80 g	塩……………4g
きゅうり……………40 g	

### 作り方

- ①ごはんを炊く。
- ②にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ③酢、砂糖、塩を合わせてすし酢を作り、千切りにしたにんじんを浸しておく。
- ④鮭は焼いてほぐしておく。
- ⑤ごはん③と④を混ぜる。
- ⑥⑤を盛り付け、きゅうりを飾る。

## 揚げない かき揚げ

材料（4人分）

じゃが芋……………40 g	小麦粉……………20 g
ちりめん……………20 g	卵……………1/2 個
小松菜……………20 g	焼き油……………4g

### 作り方

- ①じゃが芋は千切りにする。
- ②小麦粉に卵、じゃが芋、ちりめん、小松菜を入れて混ぜる。
- ③全体がまとまったらフライパンに油を熱し、1人分ずつまとめて焼く。

## キャベツとわかめのナムル

材料（4人分）

キャベツ……………120 g	A	ごま油……………2g
わかめ(戻し) ……40 g		酢……………8cc
		砂糖……………1.5 g
		塩……………0.8 g

### 作り方

- ①キャベツはさっと茹でてざく切りにする。
- ②戻したわかめと①を調味料Aで和える。

## いんげんの卵とじ

材料（4人分）

いんげん……………120 g	みりん……………12 g
卵……………2個	しょうゆ……………8g

### 作り方

- ①いんげんは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにみりんとしょうゆを入れて熱し、①を加えて卵でとじる。

## 玉ねぎの酢の物

材料（4人分）

玉ねぎ……………200 g	甘酢の材料	
パプリカ……………40 g		
		酢……………20cc
		砂糖……………8g
		塩……………2g

### 作り方

- ①玉ねぎはスライスして水にさらす。
- ②パプリカは薄くスライスする。
- ③①②を甘酢で和える。

