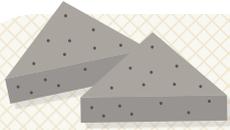


カロリーを控える一工夫！

- ★低エネルギーの食品をプラスしてボリュームアップ！
- ★「揚げる」より「焼く」とカロリーダウン！



1cm角に切った
こんにゃくを電子レンジで
簡単に下ごしらえ！

ぷるぷる納豆



エネルギー
85kcal
食物繊維
4.9g

- 材料：1人分
- 納豆 …… 1パック (約40g)
- 板こんにゃく…100g
- 七味唐辛子
- 青海苔

●作り方

- ①こんにゃくは1cm角に切る。
- ②①を容器に入れて、水をこんにゃくが浸る程度に入れて（下記写真参照）、電子レンジ（強）で2分間温める。
- ③②をザル等にあけて水気を切る。
- ④納豆に付属のたれ、からしを入れて混ぜ、③を加えてさらによく混ぜる。
- ⑤器に入れて、七味唐辛子、青のりをかけてできあがり。ご飯にかけて食べても、そのままお酒のおつまみにでもOK！

“下ごしらえしたこんにゃく”は、
スープの具や
サラダのトッピングなど、
いろいろ使えるよ！

電子レンジ（強）
2分！



テフロン加工の
フライパンで油いらず！

フライパンで お手軽焼き鳥



エネルギー
290kcal
食物繊維
2.5g

- 材料：2人分
- 鶏もも肉（皮つき） …… 250g
- 長ネギ …… 2本 (約200g)
- こしょう …… 少々
- ～調味料A～
- しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1.5

から揚げにすると、
430kcalになるよ！

※テフロン加工のフライパンではない場合は、サラダ油大さじ1を入れて焼く。

●作り方

- ①しょうゆとみりんを合わせて調味料Aを作る。
- ②鶏もも肉を3cm角の一口大に切り、こしょうをふる。
- ③長ネギを3cmの長さに切る。
- ④テフロン加工のフライパンに、②の鶏肉を皮を下にしていれ、中火で3～4分焼き、裏返して3～4分焼く。
- ⑤④に③の長ネギを入れて3～4分焼く。焼くときのポイントは、鶏肉を長ねぎの上に乗せて焼く。
- ⑥⑤に①の調味料Aを回し入れ、さっとかき混ぜてできあがり。

長ネギを焼くときのポイント！



鶏肉の旨味が長ネギに移り、
長ネギも火が通りやすく
鶏肉の焼きすぎも防げます！