

【材料/2人分】

しらたき 150g
 にんじん 1/4本
 きゅうり 1/2本

A 酢 大さじ1
 砂糖 大さじ1/2
 しょうゆ 小さじ2
 ごま油 小さじ1

【作り方】

- 1 しらたきは食べやすい長さに切る。にんじん、きゅうりはせん切りにする。
- 2 鍋に湯を沸かして、しらたきを2分ほどゆで、ざるに上げる。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ、しらたき、にんじん、きゅうりを入れて混ぜる。

酢を利かせた脂質の少ないたれで仕上げます。しらたきの食感で満足感がアップして、物足りなさがありません。

ぷりぷり
 しらたきサラダ



1人分
 エネルギー 51kcal
 塩 糖 脂
 食塩相当量 糖質 脂質
 0.9g 5.0g 2.1g



加藤先生のひとことadvice

ヘルシーなイメージのあるサラダですが、たっぷりのマヨネーズやハムが入ったマカロニサラダなどは、塩・糖・脂が割と多め。サラダは野菜中心に、脂質の少ない調味料で食べるよう意識してみてください。

【材料/4人分】

【ミルクプリン】

低脂肪牛乳 300ml
 粉ゼラチン 5g
 水 30ml
 砂糖 大さじ3

【いちごソース】

いちご 4粒
 砂糖 大さじ1

【作り方】

- 1 小さい容器に水を入れて、ゼラチンを振り入れて10分ほどふやかす。
- 2 耐熱容器に低脂肪牛乳の半量を入れ、ふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで1分30秒ほど加熱する。
- 3 2に1と砂糖を入れて、ヘラでよく混ぜて溶かす。
- 4 残りの低脂肪牛乳を入れてよく混ぜ、カップに流し込み、冷蔵庫で2~3時間冷やし固める。
- 5 耐熱容器に、7mm角に切ったいちごと砂糖を入れて、ふんわりラップをかけ600Wの電子レンジで1分ほど加熱する。よく冷まして4にかける。

低脂肪牛乳を使って脂質ダウン。砂糖はギリギリまでの使用量にし、いちごのソースで満足な味わいに。

ミルクプリンいちごソース



1人分
 エネルギー 76kcal
 塩 糖 脂
 食塩相当量 糖質 脂質
 0.2g 14.1g 0.8g