



2月
のテーマ

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

高血圧を改善しよう♪

～塩分を控えて栄養バランスのとれた食事を心がけましょう～



帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生

鈴木香織さん・三好桃子さんのレシピ

鶏ムネ肉の南蛮和え



【栄養価(1人分)】

エネルギー	111kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	1.4g
塩分	0.7g

+この組み合わせがおすすめ

- ・ごはん
- ・わかめと玉ねぎのスープ
- ・きのこほうれん草のにんにくソテー
- ・フルーツヨーグルト

※栄養ポイント※

高血圧食で一番大切なのは、塩分を控えることです。少ない塩分でもおいしく感じるためには新鮮な食材を使用したり、酸味や薬味を添えて、味覚を満足させましょう。南蛮和えにすることで新鮮な野菜と南蛮酢で味覚を満足させるレシピにしました。ムネ肉を使うことでカロリーも抑えてボリューム満点、お腹も満たされます。

お勧めの組み合わせと一緒に食べることでカリウム、マグネシウム、カルシウムも豊富に摂れるようになっています。

正月太りから抜け出せないあなた！身体と向き合しましょう。

～トレーニング部位～ (腹部上位) 目標は左右10回ずつ！お試しください

両脚を伸ばして仰向けになり両手を頭の後ろで組みます。右脚を伸ばした状態で床からあげ(45～60度くらい)、右側の膝に左足首の外側の面を乗せます。その状態で呼吸をし、息を吐くときに腹部を凹ませ、肩甲骨から上を軽く浮かせます。息を吐くときは浮かせた部分を戻しましょう。この動きを10回行ったら、左右交代！

オススメの
美トレご紹介





ReCiPe

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

鶏ムネ肉の南蛮和え



～材料～ (2人分)

鶏ムネ肉	120g
玉ねぎ	30g
ピーマン	20g
人参	20g
ブロッコリー	40g
ミニトマト	40g
サラダ菜	30g
ラディッシュ	10g
①生姜おろし	4g
①酢	8g
①濃口醤油	8g
①みりん	2g

～作り方～

- 1 玉ねぎはスライス、ピーマン、人参は千切りにし下茹でしておく。
- 2 鶏肉も下茹でし裂いて、ブロッコリーも色よく茹でて、ラディッシュを千切りしておく。
- 3 野菜や肉を茹でている間に①を合わせて南蛮酢を作る。
- 4 茹で終わった玉ねぎ、ピーマン、人参、鶏肉と南蛮酢を軽く混ぜておく。
- 5 皿にサラダ菜を敷いて、4を盛って、千切りラディッシュを飾り、傍にブロッコリーとトマトを添えて完成！

【作り方のポイント】

野菜の食感を楽しむためには、下茹でをシャキシャキが残る程度に短めにするとおいしく頂けます。

南蛮酢は最初から混ぜることにしていますが、和えずに上から掛けてもおいしく食べられます。

