

2019 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

7月

~低糖質レシピ~

「チキンマスタード焼き」



栄養価(1食当たり)

エネルギー	416 kcal
炭水化物	7.9g
たんぱく質	25.9g
脂質	30.7g
塩分	1.6g



この組み合わせが
オススメ♪

- ご飯
- オクラのサラダ
- コンソメスープ
- いちご

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生

木皿優維さん、佐伯真帆さん、内藤萌杏さんが考案しました。

監修:北村 和子先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

低糖質ダイエットには「ケトン体」を利用する厳しい糖質制限と「ケトン体」を利用しない優しい糖質制限があります。

この「ケトン体」を利用した糖質制限とは糖質の量を普段の3分の1以下に抑えることでケトン体を生成し、脂肪を燃やします。減量効果は高いのですが、危険性も指摘されています。長期間ダイエットには向きません。

今回のメニューはケトン体を利用せず、他の肉と比べて低カロリーで、タンパク質が豊富な鶏むね肉を使用したボリュームがあり満腹感の得られるメニューにしました。さらに付け合せのレタスに包んで食べるのもおすすめです。

材料と作り方 (2人分)

~材料~

鶏むね肉(皮なし)	200g
●しょうゆ	小さじ1弱
●こしょう	少々
●あらびきマスタード	大さじ2
●マヨネーズ	大さじ5弱
●おろしにんにく	小さじ2
レタス	6枚
トマト	2/3個

416kcal



~作り方~

- ①鶏むね肉を食べやすい大きさに切る。
- ②●を混ぜ合わせそこに切った鶏むね肉を漬けておく。
- ③レタス、トマトを食べやすい大きさに切り、皿に盛る。
- ④②をフライパンでよく焼き、お皿に盛り付けて完成。

