



ステイホームだからこそ
健康な食事を

ステイホーム中、外出が制限され運動が十分にできないため、食事が乱れがちになりました。体に良い食事をするために、健康食を作ろうと思いました。インターネットや本を参考にして簡単に作れる料理を作ったので紹介します。

ほうれん草ときのこのオーブン焼き

レシピ

★ほうれん草(3分の1束)の根元を切り落とし、3cm長さに切る。ベーコン(2~3枚)を1cm幅に切る。エリンギ(2分の1パック)を食べやすい大きさに切る。しめじ(2分の1パック)の根元を切り落としてほぐす。

フライパンにベーコンを入れ、強火で炒める。脂が出てきたらほうれん草、しめじ、エリンギを加えて炒めて塩、こしょうを入れる。無調整豆乳(1カップ)を弱火~中火で温め、溶けるチーズ(ふたつかみ程度)を加え塩、こしょうで味をととのえる。これを耐熱皿に入れ、オーブンまたはオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

メリット

ほうれん草ときのこので**食物繊維**がとれる。また、豆乳はコレステロールが入っていない**低脂質**で**低糖質**である。さらに**満腹感**が得られ、**カルシウム**や女性ホルモンの乱れをととのえる**イソフラボン**も取れます。



薄焼きごまサブレ

レシピ

油(200g)、牛乳(5g)、はちみつ(5g)、糖質オフの甘味料[ラカントSなど](15g)、塩(少々)をボウルに入れて泡だて器でよく混ぜる。

強力粉(10g)、アーモンドプードル(40g)、ベーキングパウダー(1g)、すり白ごま(15g)を入れてゴムべらで混ぜ、生地を1mmにのばす。型抜きをして、オーブンで表面に焼き色がつくまで焼く。

メリット

糖質オフの甘味料を使うため、**カロリー**を抑えられる。ダイエット中にも良い。



わらびもち

レシピ

大きめの耐熱容器に湯(300cc)、水(100cc)、粉ゼラチン(5g)を入れてよく混ぜる。このときゼラチンはよく溶かす。ラップをかけ冷蔵庫で冷やす。

固まったら、スプーンや包丁で好みの形に切り分ける。きな粉や黒蜜をかける。

メリット

餅ではなくゼラチンを使うことで、**カロリーと糖質**を抑えられます。

きな粉は栄養価が高く、**食物繊維**もとれるので整腸作用も期待できます。



料理を作ったことで、自粛期間中の楽しみや家族の手伝いをするきっかけになりました。他にも色々作れるようにしたいと思います。

参考文献

- 糖質オフだから毎日食べてもふとらないお菓子
石澤清美
- 厳選 やせるレシピ [cookpad](#)