

調理法を工夫するだけでヘルシーに！

調理時間 30分

## 鶏もも肉の野菜巻き



### 材料 (2人分)

鶏もも肉・・・300g (1枚)  
 ピーマン・・・30g (1個)  
 にんじん・・・20g  
 しめじ・・・30g (1/3房)  
 塩・・・適量  
 こしょう・・・適量

### 1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 187kcal	たんぱく質	: 28.9g
脂質	: 5.9g	炭水化物	: 3.3g
食物繊維	: 1.4g	塩分	: 0.3g

### 作り方

1



ピーマンはヘタと種を取り除き千切りにする。  
 にんじんは千切りにし電子レンジで約30秒加熱する。  
 しめじは石づきを切り落としてほぐす。

2



鶏もも肉の皮を取り、厚みのある部分は切込みを入れ厚みが均等になるようにする。  
 広げた鶏肉に塩こしょうをし、①を乗せて巻く。

3



②をラップにくるみ耐熱皿にのせ電子レンジで約3分、裏返して約1分火が通るまで加熱する。  
 粗熱が取れたら、ラップを外し一口サイズに切る。



### ポイント

鶏肉の皮を取ることで**約半分**のカロリーダウンになります。  
 また、油を使わず電子レンジで蒸すことによりカロリーダウンになります。  
 このメニューを鶏もも皮付きにした場合のエネルギーは313kcal、脂質は21.1gになります。

# NASH（非アルコール性脂肪肝炎）

アルコールに起因しない脂肪肝炎のこと

原因：肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧など

- ・揚げ物やスナック菓子など油物のとりすぎ
- ・ご飯や麺類など炭水化物のとりすぎ
- ・果物や甘いお菓子、ジュースのとりすぎ
- ・運動不足

など

アルコールを飲まなくても暴飲暴食は肝臓に脂肪を蓄積させ肝機能を低下させます。

## 肉は脂肪を減らす食べ方に

肉は種類や部位によって大きくカロリーが異なります。

また、カロリーを抑えるためには、**赤身肉**を選び**脂身や皮**を取ると良いでしょう。

脂身や皮付きを食べる時は、茹でる・網焼きなどで脂肪を落としましょう。

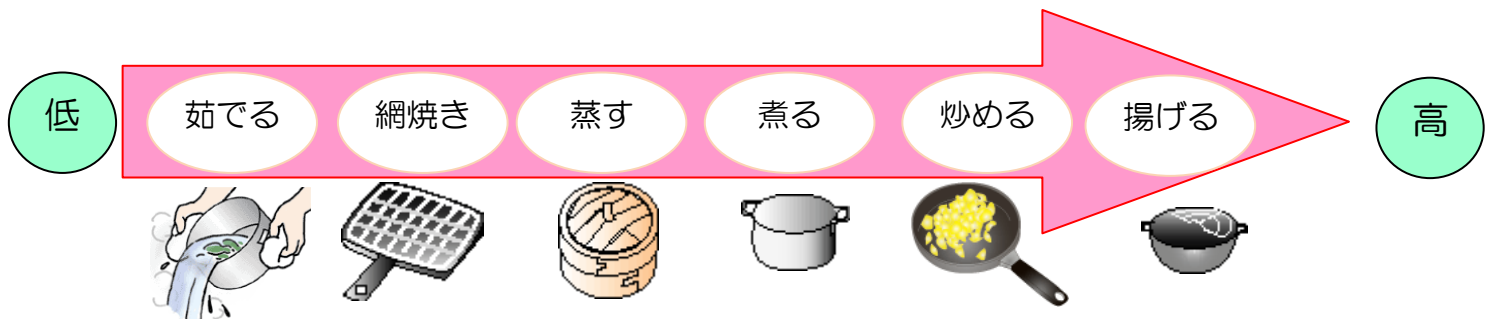
	脂身や皮を取った肉			脂身や皮のついた肉	
牛肉	ヒレ肉 133kcal	もも肉 149kcal	肩ロース肉 240kcal	バラ肉 371kcal	
豚肉	ヒレ肉 112kcal	もも肉 164kcal	肩肉 185kcal	ロース肉 291kcal	バラ肉 434kcal
鶏肉	ささみ 105kcal	むね肉 116kcal	もも肉 127kcal	もも肉 204kcal	皮（もも） 513kcal

（可食部 100g 当たり）



## 調理法を変えて上手にエネルギーダウン

同じ食材でも調理法を変えることでカロリーを下げることができます。



その他に・・・

- 野菜や海藻類はたっぷりと食べよう
- アルコールは適量を守ろう
- 有酸素運動をしよう

※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。

2018.10.12