

# 南山堂 栄養通信

臨時号  
NO.12

## 簡単

## 正月太い改善レシピ

2024年2月

年末年始、実家や旅行先でごちそうを食べたり、  
久しぶりに会う家族や友人とお酒を飲んだり、家でゴロゴロ過ごしたり…。

『正月太り』が気になるこの時期…  
旬の食材で美味しく解消しましょう！



### ガリバタ大根ステーキ

#### 材料(2人分)

大根 1/4本  
万能ねぎ(青ねぎ) 1~2本  
バター 10g  
オリーブオイル 大さじ1  
〈タレ〉  
しょうゆ 小さじ4  
にんにく(チューブ) 2~3cm



旬の食材  
大根

#### 作り方

栄養価(1人分) エネルギー 180kcal 塩分 0.9g

- ① 大根の皮をむき、1~1.5cm幅の輪切りにする。※片面に十字に切り込みを入れる。
- ② 耐熱皿に①を並べ、ふんわりとラップをし電子レンジ(600w)で3~4分程加熱し、水気を切る。
- ③ 万能ねぎを小口切りにする。フライパンにオリーブオイルを入れ、中火にする。  
温まったら②を入れて、焼き色がつくまで両面を焼く。
- ④ 焼き目が付いたら、バターとタレ(あらかじめ調味料を混ぜておく)を入れて、ふつふつさせたら味が染み込むまで焼く。  
※時々、ひっくり返しながら両面を焼く！
- ⑤ 器に盛り、万能ねぎを散らして完成！

大根に含まれる「ジアスターゼ」には、  
消化不良や胃もたれ、二日酔いにも効果的あり！

旬の食材  
玉ねぎ



## 厚揚げと玉ねぎの簡単煮

### 材料(2人分)

厚揚げ(2枚入り)	1枚
玉ねぎ(中)	1個
かいわれ	1/2パック
わかめスープの素	1袋
片栗粉	小さじ1/3
しょうがチューブ	4~5cm
水	100ml
白ごま	ふたつまみ

### 作り方

栄養価(1人分) エネルギー 160kcal 塩分 1.0g

- ① 厚揚げを一口大に切る。かいわれはよく洗い、根元を切り、そこから2等分に切る。
- ② 玉ねぎの頭と根の部分を取り落として皮をむき、よく洗う。  
皮をむいた玉ねぎを縦半分に切り、幅1cmのくし切りにする。
- ③ 深さのある耐熱容器に切った具材とわかめスープの素、しょうが、片栗粉、水を入れ、スプーンで少し混ぜる。
- ④ ラップして、600wの電子レンジで10分温める。
- ⑤ ラップを外し、スプーンでかき混ぜ、白ごまをちらしたら完成！

しょうがでポカポカ  
寒い冬にはぴったり！

生姜に含まれる「ジンゲロール」が加熱によって「ショウガオール」に。  
加熱前は血行促進、加熱後は体の冷えに効果的です。

## 豆腐と卵とチンゲン菜の 中華風あんかけ



旬の食材  
大豆



### 材料(2人分)

チンゲン菜	1/2株	絹ごし豆腐	1/2丁
かにかまぼこ	4個	片栗粉	小さじ1
卵	1個	ごま油	小さじ2
サラダ油	小さじ2		
鶏がらスープの素	小さじ1		
しょうがチューブ	2~3cm		
こしょう	適量		

### 作り方

栄養価(1人分) エネルギー 186kcal 塩分 1.5g

- ① チンゲン菜は1枚ずつはがし、根元を水でよく洗い、幅3~4cm程度の食べやすい大きさに切る。  
かにかまぼこは手で縦にさき、卵は溶きほぐしておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れて、中火にかける。温まったら溶き卵を入れて軽く混ぜ、半熟になったら一度器に取り出す。
- ③ 同じフライパンに水1カップ(200cc)とチンゲン菜の茎部分を入れ、中火にかける。
- ④ 鶏がらスープの素、おろししょうが、こしょうを入れ、水に溶かすように混ぜる。
- ⑤ 豆腐を水切りし、スプーンで一口大サイズに掬ってフライパンに入れる。
- ⑥ 取り出した卵、チンゲン菜の葉部分、かにかまぼこを入れ、2~3分中火のまま加熱する。
- ⑦ 水(小さじ1)で溶かした水溶性片栗粉をフライパンに混ぜながら入れ、豆腐が崩れないように全体を優しく混ぜる。
- ⑧ 最後にごま油を回しかけ、軽く混ぜたら火を止め、器に盛り付けたら完成！

筋肉が減るとそれに伴って、基礎代謝が低下し、消費カロリーも減少してしまうため、ダイエット中でもしっかりとたんぱく質を取ることが大切です。

豆腐と卵を使っているため、たんぱく質もしっかりとれる！

旬の食材  
レンコン

# レンコンと豚肉とキャベツの 黒こしょう炒め



## 材料(2人分)

れんこん	中1/4節
キャベツ	4枚
豚ロース薄切り	60g
めんつゆ3倍濃縮	小さじ2
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2
粗びきこしょう	適量

## 作り方

栄養価(1人分) エネルギー 194kcal 塩分 1.5g

- ① レンコンは軽く洗ってからピーラーで皮むき、輪切りで5mm幅の薄切りにする。
- ② 薄切りにしたレンコンはすぐに全体が浸かるくらいの水に2~3分つけ、その後ざるにあけて水気を切る。
- ③ 豚肉は一口大に切り、1枚ずつ広げ、片栗粉を全体にまぶす。
- ④ キャベツは一口大に切り、水でさっと洗う。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、豚肉は広げながら中火で両面しっかり焼く。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら、レンコンとキャベツを入れて炒める。
- ⑦ めんつゆを入れ、全体が絡むように炒める。
- ⑧ 器に盛り、粗びきこしょうをかけて完成！

「食物繊維」は、  
消化の過程で膨らんで  
満腹感が得られる！

レンコンに含まれる**食物繊維**で食べ過ぎ防止！  
**ビタミンC**も豊富で疲労回復にも効果的

# 白菜とブリの洋風包み蒸し

旬の食材  
白菜

## 材料(2人分)

白菜	1枚
ぶなしめじ	1/2パック
パプリカ	1/4個
ブリ	2切れ
塩	ひとつまみ
おろしにんにく(チューブ)	10cm程度
レモン果汁	1g
こしょう	適量



## 作り方

栄養価(1人分) エネルギー 192kcal 塩分 0.5g

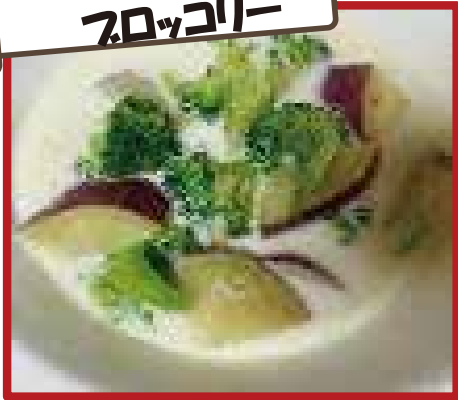
- ① 白菜とパプリカは水洗いし、一口大に切る。ぶなしめじは石づきを取って子房に分け、白菜とパプリカと合わせる。
- ② おろしにんにくを10cm程度だし、レモン果汁、塩と混ぜ合わせておく。
- ③ 器ごとにクッキングシートを敷いて、野菜、ブリの順に入れた後、  
②をブリの表面にまんべんなく塗り、こしょうを適量加える。
- ④ 敷いたクッキングシートをカットした部分を上で重ね合わせて、開かないように両端をキャンディーのように包み、電子レンジ(500w)で5~7分ほど加熱したら完成！  
※火の通り具合を見て、加熱時間を調節する。

蒸し調理とスパイスで  
カロリー・塩分が控えめ！

蒸し料理でダイエット中に控えたい**脂質**をカット！  
また、「茹でる」調理では水分に溶けだしてしまう栄養成分も  
「蒸す」調理では、**栄養成分の損失が少ない**のも特徴です。



旬の食材  
ブロッコリー



# さつまいもとブロッコリーの ミルクスープ



材料(2人分)

さつまいも	中1/2本
ブロッコリー	1/4株
水	120ml
牛乳	120ml
顆粒コンソメ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

作り方

栄養価(1人分) エネルギー 180kcal 塩分 0.3g

- ① さつまいもは水で洗い、厚さ1cmのいちよう切りにする。  
※切ったものは水にさらし、水気を切っておく
- ② ブロッコリーは水で洗い、小房に分ける。  
鍋に水、顆粒コンソメ、さつまいも、ブロッコリーを入れて、蓋をして弱火で7~8分煮る。
- ③ さつまいもが柔らかくなったら、牛乳を入れてひと煮立ちさせたら、塩・こしょうで味をととのえて完成！

さつまいもとブロッコリーに含まれる「カリウム」でむくみ解消  
さらに、**食物繊維**も豊富な野菜で**便秘解消**にも効果的！



# ほうれん草と鶏肉の さっぱりサラダ

材料(2人分)

ほうれん草	1束	〈タレ〉	
しめじ	1/2房	鶏がらスープの素	小さじ1
玉ねぎ	1/4個	ポン酢	小さじ2
鶏むね肉	100g	★黒酢	小さじ2でもOK
料理酒	小さじ2		
塩こしょう	少々		
(お好みで)ごま	少々		



旬の食材  
ほうれん草

作り方

栄養価(1人分) エネルギー 160kcal 塩分 0.8g

- ① ほうれん草は水でよく洗い流し、汚れを取る。しめじはいしづきの部分を切る。  
※しめじは房を縦半分分割し、いしづきの割れ目を上にして、まな板に置いて内側がV字になるように切り分け、切り落といたらバラバラにほぐして使う。
- ② 玉ねぎを薄切り(スライス)にして、5分程度水にさらしたら水気をとる。
- ③ ほうれん草は沸騰させたお湯で1分ほど茹で、水気を切ったら、葉と茎の部分を一口大に切り分ける。
- ④ しめじは耐熱容器に水を少量入れ、電子レンジ(600w)で1分ほど温めて柔らかくする。
- ⑤ 鶏むね肉は一口大に切り、耐熱容器に入れ、料理酒、塩こしょうの順で下味をつけて、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600w)で3分温め、粗熱をとる。  
※鶏むね肉がまだ赤い場合は追加で加熱する。
- ⑥ ポン酢と鶏がらスープの素を混ぜ合わせ、タレを作る。ボウルで材料とタレを混ぜ合わせて盛り付けたら完成！  
※お好みでごまを上からふりかけてもOK！