

# 管理栄養士おススメ 体重コントロールレシピ

## さば水煮缶とキャベツのトマト煮

### 蒸し鶏のサラダ



鍋に入れるだけ

### レンジで簡単

1食分あたり 95kcal  
鉄分0.4mg カルシウム36mg  
葉酸50μg 食塩相当量 0.4g  
(レタス100gの場合)

### カルシウム たっぷり

1食分あたり 266kcal  
鉄分1.5mg カルシウム206mg  
葉酸140μg 食塩相当量 1.6g

### 材料 (2人分)

|             |           |
|-------------|-----------|
| 鶏ささ身        | 2本 (100g) |
| 塩           | 少々        |
| コショウ        | 少々        |
| 酒           | 大1        |
| レタスなどお好みの野菜 |           |
| A ささ身の蒸し汁   | 大1        |
| A 酢         | 小1        |
| A ごま油       | 小1        |
| A しょうゆ      | 小2/3      |

### 材料 (2人分)

|        |                |
|--------|----------------|
| さば水煮缶  | 1缶 (190g)      |
| キャベツ   | 1/4個 (4等分にカット) |
| にんにく   | 1/2片 (みじん切り)   |
| 玉ねぎ    | 1/4個 (うす切り)    |
| トマト水煮缶 | 1/4缶 (100g)    |
| 水      | 1カップ (200g)    |
| コンソメ   | 小1             |
| バター    | 大1/2           |
| 塩      | 適宜             |
| コショウ   | 適宜             |
| パセリ    | 適宜             |

### 作り方

- ①塩コショウしたささ身、酒を耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジで加熱 (600W約2.5分)。そのまま蒸らし、荒熱がとれたら手で裂きほぐす。※蒸し汁は取っておく。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、ドレッシングをつくる。
- ③器にお好みの野菜、①のささ身を盛り、②のドレッシングを添える。

### 作り方

- ①鍋にバターを塗り、にんにく、キャベツを並べる。玉ねぎ、トマト水煮、水、さば水煮と缶汁、コンソメを全て入れてフタをする。
- ②強火にかけて沸騰したら、弱火で約20分煮る。
- ③お好みで塩コショウで味を調べて、お好みでパセリを散らす。

- 体重は2日に1回は量る
- つわりが落ち着けば、3食規則正しく摂る
- 脂質の少ない和食献立がおススメ
- 脂質 (揚げ油、炒め油、肉や魚の脂) に注意し、炭水化物 (ごはん、パン、めん) の量を調節する
- 甘いおやつや飲み物は控える

(プレーンヨーグルト、果物、ゼリー、無糖炭酸水などに置き換える)

