

食事の ヒント

テーマ 牛乳・乳製品をとりいれ、筋肉づくりをしましょう。

筋肉は健康な身体を維持する上で大切です。牛乳・乳製品に含まれる“ホエイたんぱく質”は消化吸収されやすく、筋肉のたんぱく質合成を促進する働きがあります。

回答は
栄養部／野村 聡子
(のむら さとこ)



具たくさんクリームシチュー



【栄養量】 エネルギー 380kcal、たんぱく質19g、塩分1.0g
【材料(1人分)】 鶏肉(もも)40g、玉ねぎ10g、じゃが芋20g、人参10g、しめじ10g、ブロッコリー 20g、バター5g、薄力粉大さじ1
a:(水50ml、牛乳120ml、固形コンソメ1/4個)、塩ひとつまみ、こしょう少々

【作り方】 ①鶏肉は、1口大に切り、塩コショウをまぶしておく。②玉ねぎ：8等分のくし切にする。じゃが芋と人参は皮むき後に1口大に切る。しめじはいしづきを切りほぐしておく。③ブロッコリーは1口大の房に分け、食べやすいやわらかさに茹でる。④中火の鍋にバターを入れ、①の鶏肉を軽く炒めた後、②の野菜を加えて玉ねぎが飴色になるまで炒める。⑤薄力粉を加えてなじんできたら、(a)を加えて混ぜ、ふたをして具がやわらかくなるまで煮る。⑥塩・こしょうで味を調整し、③のブロッコリーを加えひと煮たちする。

ちょっと一言 効率的な筋肉づくりには、野菜に多く含まれるビタミン、ミネラルの摂取も大切です。タンパク質源とともに野菜も一緒にいただきましょう。

南瓜と卵のヨーグルトサラダ



【栄養量】
エネルギー193kcal
たんぱく質 6.0g
塩分 0.6g

【材料(1人分)】 かぼちゃ 50g、きゅうり20g、卵1/2個、クリームチーズ10g、①(ヨーグルト無糖15g、マヨネーズ大さじ1/2、塩ひとつまみ、こしょう少々)

【作り方】 ①かぼちゃは小さめの一口大に切り、鍋でやわらかくなるまで茹でる。②卵はゆでて殻をむき、1cm角に切る。クリームチーズも1cm角に切る。③きゅうりは薄くスライスし、塩もみする。④ボールに①②③①を入れて混ぜる。