

年末年始何かと集まりがあり、食べる機会もいつも以上に多かったこの1か月！

体も胃袋も、ふところもややお疲れ気味かな？？ ということで、今日は低脂肪、低カロリー、でも満足感があり体にも、ふところにもやさしい2品を紹介します。

*コーンスープ(1人分 83kcal)

| 材料 | 4人分 |
|-----------|-------------|
| コーン缶クリーム状 | 中1缶(180g) |
| とりささみ | 80g |
| 絹豆腐 | 150g |
| 酒 | 小1 |
| 卵 | 1コ |
| コンソメの素 | 1コ |
| 水 | 600cc |
| 塩 | 小1/4 (1.5g) |
| こしょう | 少々 |
| 片栗粉 | 小2 |
| 水 | 大1 |

(作り方)

- ささみは筋をとり、たて半分に切り、5ミリ幅の細切りにして酒をふる。豆腐は5ミリのさいの目に切る。
- 卵はわりほぐし、片栗粉は水で溶いておく。
- 鍋に分量の水を煮立てスープの素、コーンを加える。煮立ったら1.のささみをほぐし入れ、豆腐も加えて塩こしょうで味を調える。
- 再び沸騰したら、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。卵を少しづつ流し入れ半熟程度で火を止める。



たんぱく質を色々な食品(鶏肉・豆腐・卵)から摂るということは、体に必要なアミノ酸をより多く摂れるということ。

*五穀米の簡単トマトリゾット

(1人分 215kcal)

| 材料 | 2人分 |
|---------|-----------|
| 五穀米ごはん | 150g |
| にんにく | ひとかけ |
| 生姜 | 10g |
| 玉ねぎ | 50g |
| 人参 | 30g |
| ツナ水煮缶 | 小1缶(70g) |
| 粉チーズ | 小2 |
| コンソメの素 | 1個 |
| オリーブ油 | 小2 |
| トマトジュース | 1缶 (190g) |
| 水 | 300cc |
| (乾燥パセリ) | 適宜 |

- にんにく、生姜、玉ねぎ、はみじん切り、人参は皮をむいてすりおろす。

- 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくと生姜のみじん切りを入れて弱火で炒め、香りが出たら玉ねぎを加えて透き通るまで炒め、さらに人参のすりおろしも入れてさっと炒める。(鍋は大きめの物で)
2. にトマトジュースと水、コンソメの素、を加えて煮、煮たらフタをして弱火で5分ほど煮る。
3. に五穀米ごはんと汁を切ったツナ缶を加え煮立ったら弱火でフタをして、ふきこぼれないように注意しながら汁気がなくなるまで7~8分煮る。そのままフタをして5~10分むらす。
- (煮ている間は時々なべ底をゆすって焦げないように注意しながら汁気がなくなるまで煮る。ふきこぼれそうならフタをずらす)
5. 器に盛り粉チーズをふる。(乾燥パセリがあれば適宜ふる)

むずかしそうなトマトリゾットもトマトジュースで簡単に作れます。

五穀米はビタミンや食物繊維の補給に、人参は免疫力アップにつながるβカロテンの補給に、役立ちます。

1人分のごはんで2人分のリゾットが作れますので、食べ応えがあるので1人分 215 kcalというのも嬉しいですね。

