



美と健康のレストラン「リナーシェ」おすすめ

第16回 糖質制限クッキング

夏本番を迎える準備 夏バテ予防レシピ



HPは
こちら▶



RINASCÉ
RESTAURANT



1人分

251kcal
糖質2.7g

夏野菜のイタリアンオムレツ

〔材料(4人分)〕

オリーブオイル 適量

〔A〕

卵 8個
無調整豆乳 180cc
ミックスチーズ 40g
塩 少々

〔B〕

パプリカ(赤・黄) 各1/4個
ズッキーニ 1/4本
いんげん 5本程度

〔作り方〕

- ①【A】の材料を全て混ぜ合わせる。
- ②【B】の材料を全て5mm角に切る。いんげんはへたを取り、幅5mmに切る。
- ③オリーブオイルを入れ熱したフライパンに、②の野菜と塩を少々加え、しんなりするまで中火で炒める。
- ④野菜に火が通ったら①を流し入れ、混ぜながら加熱する。卵に8割程度火が通ったら弱火にし、蓋をして約3分間蒸し焼きにする。
- ⑤表面がある程度固まったら、フライパンの上で一度ひっくり返し軽く焼き固め、器に盛りつけてできあがり。



パプリカは6～9月に旬を迎える夏野菜。ピーマンの約2倍ものビタミンCを含むほか、美容に嬉しいビタミンAやEもたっぷり、夏バテ知らずの美肌を育みます。

ポークステーキ タプナードソースがけ

〔材料(4人分)〕

豚ロース肉 4枚
(とんかつ用)
サニーレタス 4枚
塩 適量
こしょう 適量
オリーブオイル 適量
お好みの野菜 適量

〔A〕タプナードソース

ブラックオリーブ 50g
(種抜)
ケイパー 8g
エキストラバージン
オリーブオイル 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
おろししょうが 小さじ2

〔作り方〕

- ①【A】の材料を全てフードプロセッサーにかけ、細かくする。(フードプロセッサーが無い場合は、包丁でみじん切りにする)
- ②豚ロース肉の両面に塩、こしょうをふる。オリーブオイルを入れ熱したフライパンに、豚ロース肉を入れ、両面を香ばしく焼いていく。
- ③器にサニーレタスをしき、②をのせ、上から①(タプナードソース)をかけてできあがり。お好みでグリン野菜を添えればできあがり。



豚肉はたんぱく質や脂質、ビタミンB1、ナイアシンを豊富に含んでいます。疲労回復を助けながら、体中にエネルギーを届けられるので、夏バテ対策にぴったり。



1人分

419kcal
糖質0.9g



RINASCÉ
RESTAURANT



※サービス料
リナーシェ
ワンランク無料券
このサービスをお持ちいただいた
全のお客さまにワンランク
無料期間
1杯プレゼント
2018年6月まで