



美と健康のレストラン「リナーシェ」おすすめ

第22回 糖質制限クッキング

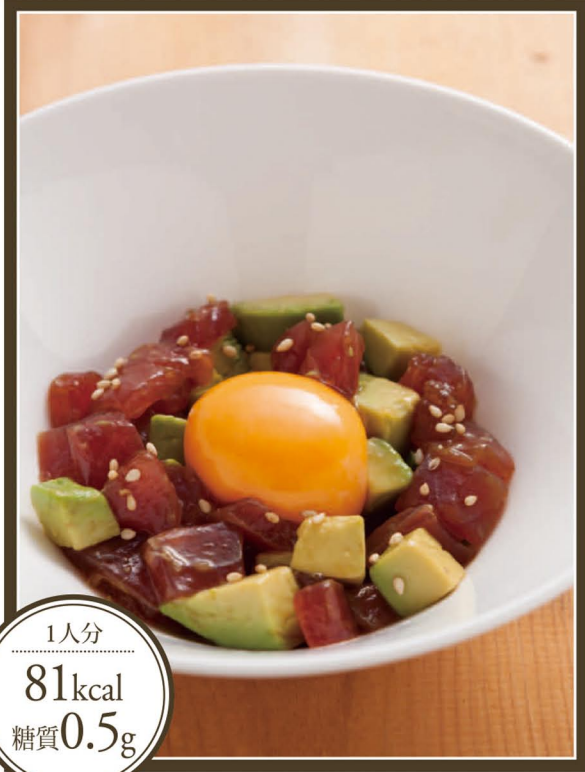
溜め込みやすい季節に ヘルシーレシピ



HPはこちら▶



RINASCÉ RESTAURANT



1人分
81kcal
糖質0.5g

マグロとアボカドのユッケ風

【材料(4人分)】

マグロ(刺身用)	80g
アボカド	1/2個
卵黄	1個
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1
塩	少々
炒りごま	適量

【作り方】

- ① マグロ・アボカドは1cm角に切り、ボウルに入れて塩・しょうゆ・ごま油を加えて和える。
- ② ①を器に盛りつけ、中央にくぼみをつくり卵黄をのせて、炒りごまをふりかけたらできあがり。



マグロに含まれるDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸には、血液をサラサラにしてくれる効果があります。特に赤身は低カロリーで、ダイエット中に積極的に摂取したいお魚です。

豆腐ソースのえび＆チキングラタン

【材料(2人分)】

鶏もも肉	1枚
むきえび	100g
しめじ	1株
ブロッコリー	1/2株
バター	10g
とろけるチーズ	適量

【作り方】

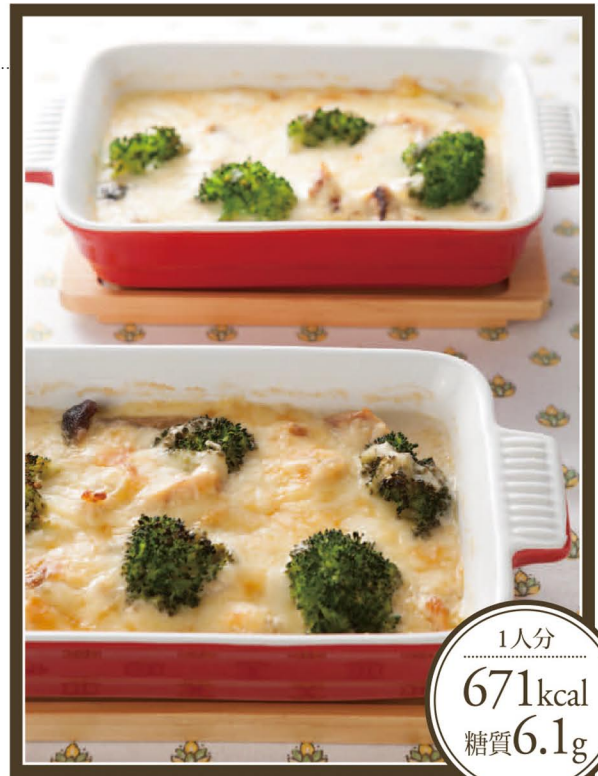
- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、固めに茹で、水気を切っておきます。
- ② 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふっておきます。
- ③ 【A】をミキサーでクリーム状になるまで混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調えます。
- ④ フライパンにバターを溶かし、鶏もも肉・えびを焼き、ある程度火が通ったら、しめじを加えて炒めます。すべて火が通ったら、③のホワイトソースを加え、温めます。
- ⑤ バター(分量外)を塗った耐熱容器に④を入れ、ブロッコリー・チーズをトッピングし、オーブントースターで20分程度焼いてできあがり。

<ホワイトソース【A】>

絹ごし豆腐	1丁
生クリーム	100cc
コンソメ	小さじ1~1.5
塩・こしょう	少々



豆腐でホワイトソースを作ることで糖質カット＆栄養価アップに加え、食べ応えアップします♪



1人分
671kcal
糖質6.1g



RINASCÉ RESTAURANT



リセリナーシェ・ブラッパリー無料券
この券が有効な期間にリセリナーシェ
全館のお昼とランチを
1杯(税込)まで
2019年1月発売