

カンタン! おいしい!

よる

おそ

🍴 太りにくい夜遅ごはん 🍴

仕事などで夕食をとる時間が遅くなっても太りにくい“夜遅ごはん”をご紹介します。エネルギー控えめ、おいしくて満足感も得られる欲張りレシピです。

料理制作 監修 **新生暁子** (管理栄養士・スポーツ健康科学博士)
撮影=泉 健太 スタyling=宮澤由香

レンジでチンするだけ!
蒸し器いらずの
えびシューマイ

エネルギー
1人分 **101** kcal
食塩相当量 **0.9** g

きのこの風味とえびのうま味がベストマッチ しいたけえびシューマイ



材料(2人分)

むきえび	100g	しいたけ	6個
きくらげ(乾)	3個(2g)	ぎんなん(水煮)	6粒
たけのこ(水煮)	30g	パセリ	適量
溶き卵	1/3個分	練りがらし	適量
A 塩	小さじ1/4		
片栗粉	小さじ1		



作り方

- ① えびは背わたをとり、よく洗って水気をきる。包丁で叩くように切り、ミンチ状にする。
- ② 水でもどしたきくらげ、たけのこは細かく切る。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れてよく混ぜ合わせ、6等分にする。
- ④ しいたけの軸を取り、③を詰めてぎんなんのをのせる。
- ⑤ 耐熱皿に④を並べてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで6分ほど加熱する。器に盛り付けてパセリと練りがらしを添える。

太りにくい
ワケ

シューマイの皮の代わりにしいたけを使い、豚ひき肉の代わりにえびを使って、エネルギーを大幅にダウン。一人当たりたったの101kcalに抑えました。



Profile 新生暁子 しんじょうときこ

管理栄養士・スポーツ健康科学博士。1971年神戸生まれ。高橋尚子率いる「チームQ」の栄養・調理担当等を経てフリーの管理栄養士に。アスリートへの栄養面・食事面のサポートや、スポーツ栄養の啓発に力を入れるかたわら、子供・子育て世代などの幅広い年代に、食と健康に関する情報を発信している。2018年順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科博士課程修了。『病気を予防し、若さを保つ最強のみそ汁』(料理監修: 榎出版社) など著書多数。

記事提供: 株式会社保険出版