

たっぷり野菜の海鮮中華

材料 (2人分)

所要時間 20分
費用目安 600円前後



玄米ご飯 お茶碗2杯分
(約300g)
冷凍シーフードミックス 100g
キャベツ 2枚 (80g)
にんじん 1/2本 (50g)
たけのこ(水煮) 50g
しいたけ 4個 (40g)
スナップえんどう 2本 (20g)
片栗粉 大さじ1
水 大さじ1 } B

ごま油 大さじ1
水 300ml
鶏がら(顆粒) 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
食塩 少々 (1g)
糸唐辛子 適量 } A

作り方

- ①キャベツ、たけのこ、にんじん、しいたけを食べやすい大きさに切る。
- ②スナップえんどうは、すじをとり沸騰したお湯で1分茹でる。
- ③シーフードミックスは、沸騰したお湯で1分茹でて解凍する。
- ④フライパンにごま油をしき、①を炒め火が通ったら、シーフードミックス、調味料(A)を加え中火で煮立たせる。
- ⑤煮立ったら水溶き片栗粉(B)を加え、とろみがつくまで軽く混ぜる。
- ⑥玄米ご飯の上に⑤を盛り、糸唐辛子、スナップえんどうを飾り付けて完成。

(1人分)

エネルギー 427kcal

たんぱく質 17.8g

脂質 10.1g

炭水化物 70.7g

食塩相当量 2.5g

食物繊維 6.8g

ポイント・アドバイス

今回のレシピは「効率よく食物繊維を摂って腸を活性化させ健康な体づくりを目指す!」をポイントにしました。

1食あたりの比重の多い主食を、白米の約6倍の食物繊維を含む玄米にすることでより効率よく摂取できます!

さらに食物繊維を多く含むキャベツやにんじんの野菜類、きのこをレシピに取り入れ1品で豊富な食物繊維を補うことができます。

時間が無いときは、炒め用野菜を用いて、手軽に腸活を行ってみてはいかがでしょうか?!