

→今月の【 簡単レシピ 】 2022/10月更新

秋の味覚といえばフルーツですが、糖度が増えて美味しい反面、食べすぎた後の体重増加や血糖上昇が心配ですよね…。そんな時は野菜と一緒におかずとして食べてみてはいかがでしょうか？

簡単レシピ 『フルーツを使ったおかずレシピ』

【材料 2人分】
リンゴ 1/2個(100g)
白菜 1~2枚(150g)
塩 少々
胡瓜 1/2本(100g)
ハム 2枚
無糖ヨーグルト 20g
オリーブ油 小2
酢 小2
黒こしょう 少々
塩 1g



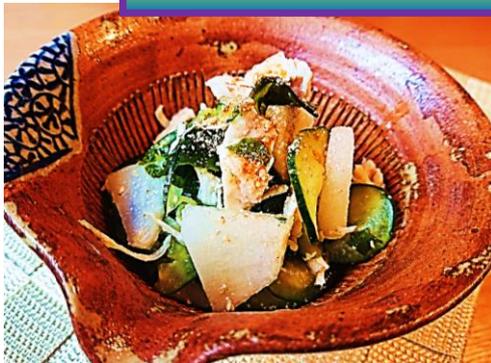
リンゴと白菜のサラダ

【作り方】

- ①白菜は水洗いして2mm幅の千切にし、塩少々をふって水気をしぼる
 - ②リンゴは皮付のまま千切にし、胡瓜とハムも3cm長の千切にする
 - ③①と②を混ぜ、調味料を加えて味を馴染ませる
- ※お好みで玉ねぎスライスなど加え、黒こしょうを効かせてもグッド!!

※ 栄養量(1人分)エネルギー126kcal 塩分0.7g

梨の中華風和え物



【材料 2人分】
梨 1/2個(100g)
ささ身 1本
料理酒 小1
塩 少々
胡瓜 1/2本(100g)
乾燥ワカメ 1g
酢 大1
薄口しょうゆ 小1
ごま油 小1
すりゴマ 小1
ラー油 適量

【作り方】

- ①ささ身は料理酒と塩を振って耐熱皿に入れ、電子レンジ600Wで2分間加熱する。粗熱が取れたら細かくほぐしておく
 - ②梨は皮をむいてイチヨウ切、乾燥ワカメは水で戻して水気を切る。胡瓜は輪切にして塩を振り水気をしぼっておく
 - ③ボールに①②③を合わせて調味料を加え、味を馴染ませる
- ※ラー油の代わりに唐辛子や豆板醤などでも代用できます

※ 栄養量(1人分)エネルギー129kcal 塩分0.8g