



食材をムダなく使ってもっとおいしくヘルシーに！

持続可能なレシピ



食材をムダなく使い切ることで、地元の旬の食材を活用すること、毎日の食事ももっとおいしくヘルシーに。わたしたちにもできる、SDGsの取り組みです。



武蔵野徳洲会病院 栄養管理室 土屋輝幸 ちつやあきゆき

第7回 ヘルシーで彩り豊かな高たんぱく料理

フードマイレージを減らそう！

わたしたちが普段スーパーで何気なく選んでいる食材。それを運ぶために、多くの二酸化炭素が発生していることをご存じでしょうか？ 食材を海外から日本に輸入する際に排出される二酸化炭素は、なんと年間で1690万トンとい

われています。そのため、地元で生産されたものを食べる「地産地消」を心掛ければ、フードマイレージ（「食料の総輸送量」と「輸送距離」を掛け合わせて算出される値）の削減に結び付きます。これらの数字を減らすことができれば、環境問題の解決に近づけることができます。今回は、地産地消の野

菜を豊富に使いながらも、ヘルシーで高たんぱくな料理を考案しました。

簡単でリピートしやすい料理

メインで使用する食材は鶏むね肉です。余分な脂が少なく、高たんぱくかつビタミンB群が豊富です。減量や疲労回復には最適な食

しつとりとジュシーに焼く方法

鶏むね肉は、加熱すると硬くなるイメージが強いかもしれませんが、実は火入れの工夫次第では、しつとりジュシーに仕上がります。ポイントとは、フライパンに鶏むね肉の皮目を下にして入れ、アルミホイルをかぶせた上に重しを載せ、弱火で15分焼くことです。これで軟らかく十分に火が通ります。



3品の栄養価(1人分)
エネルギー 598キロカロリー
たんぱく質 23.9g
脂質 15.7g
炭水化物 85.3g
食塩相当量 2.1g

若鶏のロティ〜レモン風味〜

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like 鶏むね肉, レモン汁, 鶏がらスープの素, etc.

- 作り方 ①ポリ袋に鶏むね肉、④を入れてもみ込み、冷蔵庫に30分置く。 ②なすは食べやすい大きさに切り、ラップで包み、電子レンジ600Wで●分加熱し、フライパンで焼き色を付ける。...

ピラフ

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like ご飯, にんじん, ホールコーン(缶), etc.

- 作り方 ①にんじん、赤パプリカはさいの目切りにする。 ②フライパンにオリーブ油を熱し、①を炒め、しんなりしたらご飯を加え、さらに炒める。...

エコミネストローネ

Table with 2 columns: Ingredient and Amount. Includes items like ホールトマト(缶), キャベツ, 玉ねぎ, etc.

- 作り方 ①トマト、キャベツの芯、玉ねぎ、にんじんをさいの目切りにする。キャベツの葉は短冊切りにする。 ②鍋にオリーブ油を熱し、トマト以外の①を入れ、しんなりするまで炒める。...