



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

ちょっと
工夫で!

脂質オフレシピ



レシビ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー

117
kcal

1人分
食塩相当量

1.0g

1人分
脂質

1.2g

アーモンドが弾ける
賛沢デリ風の海老ヨーグルト和え

海老のさっぱりヨーグルト和え

海老の良質なタンパク質に加え、水切り不要で高タンパク・低脂質な「ギリシャヨーグルト」を使用。揚げずに蒸し焼きにすることでソースにマヨネーズを使用しないことで、低脂質な一品に仕上がります。

脂質

海老マヨの場合

19.0g

17.8g
オフ!

ギリシャヨーグルトの場合

1.2g

材料(2人分)

むき海老 200g
片栗粉 適量
酒 大さじ2
アーモンドクラッシュ 小さじ1
バジル 2〜3枚

ギリシャヨーグルト(無糖) 50g
A 白味噌 小さじ1/2
はちみつ 小さじ1/2
レモン汁 小さじ1/2
塩 少々
こしょう 少々
レタス 50g

- 1 海老は背わたを取り、水気をしっかりとふき取ります。
片栗粉を薄くまぶします。
- 2 フライパンに海老を並べ、海老に酒をまぶして蓋をし、弱火〜中火で3分ほど蒸し焼きにします。
火が通ったら、粗熱をしっかりと取ります。
- 3 ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせます。
- 4 3に2とアーモンド、みじん切りにしたバジルを加えて全体をさっくりと和え、塩とこしょうで味を調えます。
- 5 皿に太めの千切りにしたレタスを敷き、4を盛りつけます。



ココがPOINT!

海老に酒をかけて蒸し焼きにすることで、水分と旨みを逃がさず、ふっくらぶりの食感に仕上がります。また、海老を冷ましてからソースと和えることで、ソースが分離せず綺麗に絡みます。