

# ランチョンマット法



生活習慣病の予防、改善や肥満を防ぐには、食べ過ぎを防ぎ、栄養のバランスの良い食事をする必要があります。毎日の食事のなかで、カロリー計算が面倒、そんな人におすすめなのが、【ランチョンマット法】です。

## \* \* ランションマットの基本ルール \* \*

- ① A3サイズのランチョンマットを準備する。
- ② 料理を「主食」「主菜」「副菜」に分類する。
- ③ 「主食1品」「主菜1品」「副菜2～3品」をランチョンマットに並べる。
- ④ お皿がランチョンマットからはみ出さないように並べる。
- ⑤ 「主菜」と「副菜」は見た目が1:2の割合にする。
- ⑥ 料理を美しく盛り付ける。（大盛はNG）

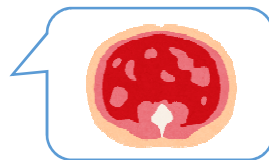


ルールは簡単！

## ◇◆これでメタボ改善◆◇

### 主食・主菜・副菜ってなあに？

- ・主食：ご飯、麺類、パン
- ・主菜：肉、魚、卵、大豆製品
- ・副菜：野菜、きのこ、こんにゃく
- ・副菜：果物、乳製品



※詳しくは当社HPにも掲載しています。見てね！



# \* ランチョンマット法 \*

～まずは揚げないカツからチャレンジ～



## ヒレ肉のパン粉焼き

### 【材料1人分】

ヒレ肉	60g	ウスターソース	小さじ1/2
塩・こしょう	少々	レタス	20g
天ぷら粉	大さじ1	ブロッコリー	40g
水	大さじ1	トマト	1/4
パン粉	大さじ2	レモン	1/8
オリーブ油	大さじ1/2	ドレッシング	小さじ1

### 【作り方】

- ① てんぷら粉と水を混ぜ合わせる。
- ② ヒレ肉に塩、こしょうを振り①、パン粉の順に衣をつける。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を入れ弱めの中火～弱火で片面3分ずつ両面焼き肉の中心まで火を通す。
- ④ ブロッコリーを茹でる。
- ⑤ レタスは洗って水気を切る。トマトはへたをとりくし形、レモンはくし形に切る。
- ⑥ 皿に、③のヒレ肉を盛りブロッコリー、レタス、トマト、レモンを添える。

ヒレ肉にウスターソース、野菜には好みでドレッシングをかける。

他のレシピも当社HPに掲載しています。是非ご覧ください。

<https://tn-ehime.co.jp/>

