



焼きおにぎりの中華あんかけ

（獣脂、ごま油）

旬のアサリや鶏ひき肉で作ったあんを、香ばしい醤油風味の焼きおにぎりにかけました。魚介類を入れることで、肉を控えても旨味がでます。獣脂やバターはとりすぎに気をつける必要がありますが、食生活を豊かにするものでもありますので、頻度や量を調整しながら取り入れていくとよいでしょう。



ブリと大根のソテー

（魚油、オリーブ油）

あぶらの中身で考えると、肉より魚のほうが体にとって安心です。煮物が定番の組み合わせを、今回はソテーにしてみました。バルサミコ酢で作ったソースは脂質の多い食材によく合います。

春のえびマヨサラダ

（カロリーーフマヨネーズ、オリーブ油）

揚げずにカロリーーフマヨネーズで作るヘルシーなえびマヨです。春を感じさせるスナップえんどうとアスパラも一緒に。



道明寺

電子レンジで作る簡単道明寺ですが、でき上がりはなかなか立派なものです。和菓子は洋菓子に比べて脂質が少なめですが、砂糖は少なくはありませんので、油断しないようにしましょう。