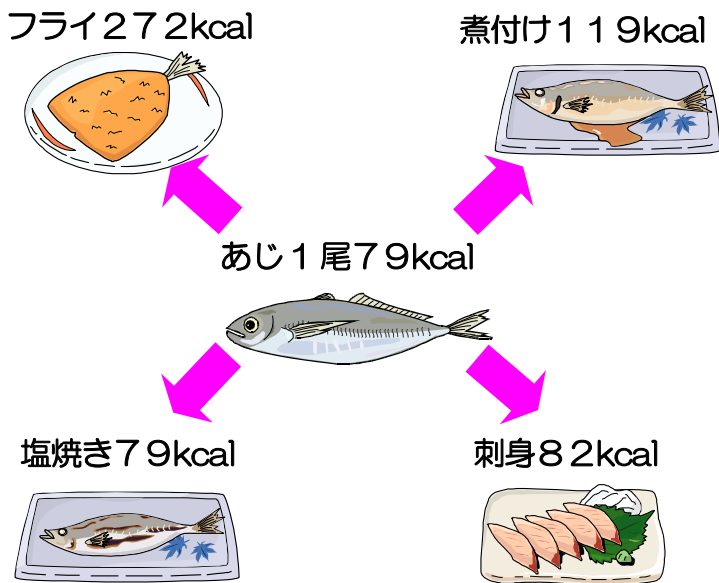


調理法の工夫でエネルギーダウン大作戦

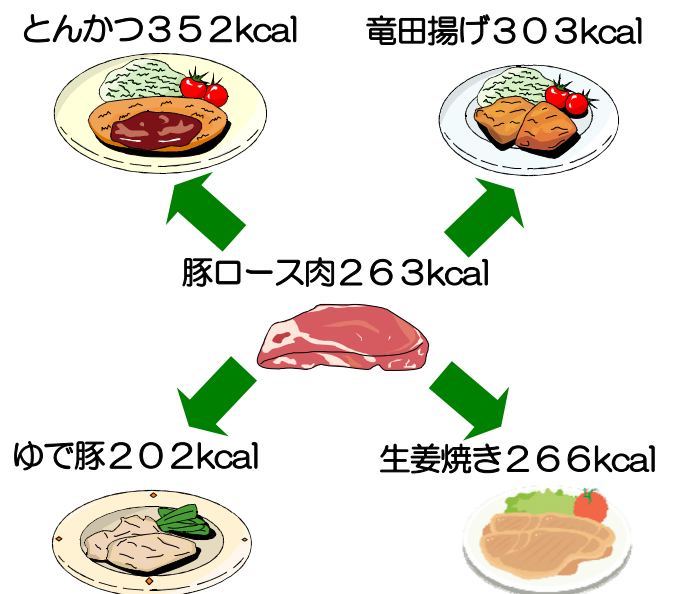
皆さんは毎日の食事作りに苦労されていませんか？「いつも同じような料理になってしまう」、「家族が好き嫌が多くて…」など、食事の悩みはさまざまですね。今回は、調理法を工夫して、エネルギーを抑え、肥満を予防する食事作りのコツについてご紹介します。

～ 調理法でエネルギーがこんなに違います ～

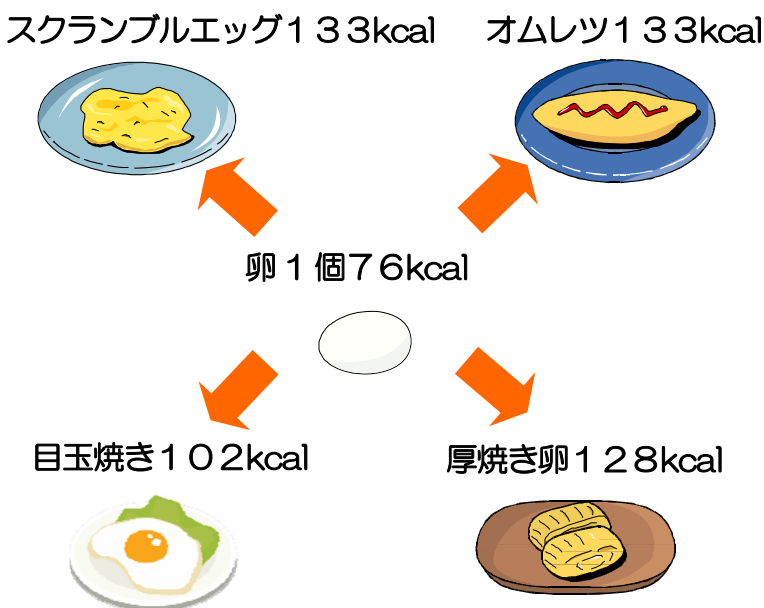
あじ中1尾（180g）の場合



豚ロース肉100gの場合



卵1個（50g）の場合



エネルギーを抑える調理法

- ① ゆでる
- ② 蒸す
- ③ 網焼き
- ④ 煮る
- ⑤ テフロン加工のフライパンで炒める
- ⑥ 軽くゆでてから炒める
- ⑦ 炒め油を計量する

コツは、いかにして素材の脂を落とすか、また、油の量を控えるかという事です。

参考：新 毎日の食事のカロリーガイドブック



~作ってみよう、油控えめのヘルシーおかず~

カテージチーズの梅風味サラダ

材料(2人分)

カテージチーズ	50g	梅干し	1/2 個
レタス	1/4 個	酢	大さじ 1/2
乾燥わかめ	5g	だし汁	小さじ 1
		ゴマ油	大さじ 1/2

作り方

- 1 わかめは水につけて戻す。
- 2 レタスは食べやすい大きさに切る。
- 3 梅干しは種を除き、包丁で叩いてペースト状にし、酢、だし汁、ゴマ油を混ぜ合わせる。
- 4 器に1と2とカテージチーズを盛り付け、食べる時に3をかけてよく混ぜる。

1人分の栄養価

60kcal / 蛋白質 3.6g / 脂質 4.2g / 塩分 0.9g



低脂肪のカテージチーズを使って、プロセスチーズより59kcal ダウン

チキンソテーの白ワイン蒸し

材料(2人分)

鶏もも肉	1枚(250g)	にんにく	1/2 かけ	
塩	小さじ 1/8	白ワイン	大さじ 3	
コショウ	少々	水	大さじ 3	
小麦粉	大さじ 1	コンソメ	1/2 個	
赤ピーマン	1/2 個	A	ローリエ	1枚
ピーマン	2個	塩	小さじ 1/8	
玉ねぎ	1/2 個	コショウ	少々	
オリーブ油	大さじ 1			

作り方

- 1 鶏もも肉は、皮をフォークで刺してから塩、コショウをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
- 2 ピーマン、玉ねぎは1cm程度の角切り、にんにくは薄く切る。
- 3 深めのフライパンにオリーブ油の半量とにんにくを熱し、1の皮を下にしてこんがり焼く。裏返して同様に焼く。出てきた脂をキッチンペーパーで取り除き、鶏肉とにんにくは皿に取り出しておく。
- 4 残りの半量のオリーブ油を加え、2のピーマン、玉ねぎをさっと炒める。3の鶏肉とにんにくをのせ、白ワインをふり、Aを加え、ふたをして5~6分弱火で加熱する。鶏肉は食べやすく切り、野菜と共に盛り付ける。

1人分の栄養価

268kcal / 蛋白質 21.9g / 脂質 11.5g / 塩分 2.2g

鶏肉の皮を焼いて余分な脂を取り除き、110kcal ダウン



ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

©MPC



選べる4会場毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時:12月9日(火)、19日(金)、20日(土)、24日(水) 9時30分~13時 対象:伊勢市民
 参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435 ※詳細は広報いせに掲載