

## おなかも満足!! 低カロリー食材でボリュームのあるおかずに変身

体重が増えないように食事を減らすとお腹が空いて間食を食べてしまう、そんな経験のある方もみえるのではないのでしょうか。低カロリーで食物繊維の多いきのこ・こんにゃく・海藻などの食材を加えると、カロリーを上げずに料理にボリュームを出すことができます。

### 上手に利用！低カロリー食材

#### きのこ

きのこは歯応えがよく料理に加えると満腹感が得られやすくなります。しいたけ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、エリンギなど種類も豊富です。

##### 【おすすめ調理法】

炒め物、煮物  
汁物、鍋物など



#### こんにゃく

こんにゃくはこんにゃく芋から作られた加工品で水溶性の食物繊維を多く含みます。胃や腸の働きを活発にして、便通をよくしてくれます。

##### 【おすすめ調理法】

煮物、汁物  
炒め物 など



#### 海藻

海藻には血圧を下げる効果のあるカリウムや骨を丈夫にするカルシウムの他、マグネシウムや鉄分などのミネラルが豊富です。

##### 【おすすめ調理法】

煮物、和え物  
サラダ など



#### おから

大豆から豆乳を搾り出したあとに残るもので卵の花ともいわれます。植物性のたんぱく質やカルシウムが豊富です。料理に加えると栄養価がアップし、カロリーも抑えられます。

##### 【おすすめ調理法】

煮物、コロッケ、  
ハンバーグ など



現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



～作ってみよう!低カロリーで満足なおかず～

おからロールキャベツ

おからを加えてボリュームをプラス!和風味でもよく合います

材料(2人分)

キャベツ	4枚	B	トマト缶	150g
A 鶏ひき肉	100g		ローリエ	1枚
おから	50g		コンソメ	小さじ1/2
玉ねぎ	1/2個		水	200cc
しょうが	1/2片			
白ワイン	大さじ1			
塩	小さじ1/6			
こしょう	少々			

作り方

- 1 キャベツは芯を削ぎ、たっぷりのお湯でゆでる。
- 2 Aの玉ねぎとしょうが、削いだキャベツの芯をみじん切りにする。
- 3 残りのAの材料と2を混ぜ合わせ、こねる。
- 4 1のキャベツを広げ、3を4等分してのせ、巻く。
- 5 鍋に4を並べ入れ、Bを加えて火にかける。煮立ったら弱火で20分煮る。

1人分の栄養価

156kcal /たんぱく質 13.7g/脂質 5.4g/塩分 1.7g



きのこ鮭のソテー

材料(2人分)

しめじ	100g	酒	大さじ1
まいたけ	100g	しょうゆ	小さじ2
生鮭	2切れ	青ねぎ	1本
にんにく	1/2片		
塩	小さじ1/8		
こしょう	少々		
薄力粉	大さじ1		
オリーブ油	小さじ1		

作り方

- 1 しめじ、まいたけは石づきを切り落とし、小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- 2 鮭は3等分に切って塩、こしょうをし、薄力粉を茶こしでふるう。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、2を皮目から入れて焼く。焼き色がついたらひっくり返して焼き、取り出す。
- 4 3のフライパンににんにくを加えて炒め、1のきのこを加えてさらに炒める。鮭を戻し入れ、酒を加えてふたをし、2分蒸し焼きにする。
- 5 ふたを取って4cm長さに切ったねぎ、しょうゆを加え、全体をさっと炒め合わせる。

1人分の栄養価

163kcal /たんぱく質 19.9g/脂質 5.9g/塩分 1.2g



テーマ『 おいしく塩分を控えた料理 』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

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:11月11日(火)、15日(土)、20日(木)、21日(金)、22日(土) 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1日号に掲載