

あぶらを上手に使ってカロリーダウン

あぶらには植物油やバターなど目に見えるあぶら以外に、調味料や加工品、さらに素材自体にも含まれています。あぶらは少量でも高カロリーなため、とり過ぎは肥満や生活習慣病の原因となります。

今回は余分なカロリーを抑えてあぶらを上手に使うコツをご紹介します。

◇あぶらを減らすコツ

天ぷらの中でもかき揚げは野菜を細く切り衣が厚いため、吸油率が高くなります

ポイント

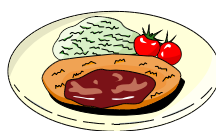
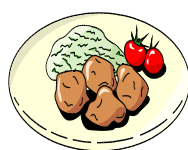
① 揚げ物は「衣」を減らす 衣のつけ方による吸油率の違い

素揚げ 3~8%

から揚げ 6~8%

フライ 10~20%

天ぷら 15~25%



- ・衣が厚いほど吸油率はアップ。フライや天ぷらよりも、素揚げや衣の少ないから揚げにする
- ・衣は薄くまぶし、余分な粉ははたいて落とす
- ・材料を大きめに切って、油に接する面を少なくする

ポイント

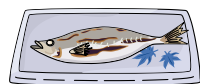
参照 調理のためのベーシックデータ

② 調理法をかえる 調理法によるエネルギー量の違い

あじ70g(正味)



塩焼き



91kcal



+96kcal

南蛮漬け



187kcal



+76kcal

フライ



263kcal

- ・炒める、揚げるよりも蒸す、焼く、煮るなどの調理法にする
- ・テフロン加工などのフライパンや電子レンジ・オーブンなどを上手に使う

ポイント

参照 ひと目でわかるカロリー事典

③ 素材を選ぶ 材料や調味料によるエネルギーの違い

牛肩ロース肉(80g)



170kcal



-58kcal

牛もも肉(80g)



112kcal



1回の量を
決める



ノンオイルに



- ・肉は脂肪の少ない部位を選ぶ
- ・脂肪の部分は取り除く

- ・マヨネーズやドレッシングは使用量を決める
- ・カロリーオフやノンオイルのタイプを選ぶ

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。



家庭で作ってみよう！肥満予防のおすすめレシピ

「あぶら控えめで、野菜たっぷり料理」

揚げない白菜メンチカツ

材料(2人分)

牛・豚ひき肉	各60g
白菜	100g
玉ねぎ	70g(1/3個)
塩	小さじ1/6
コショウ	少々
小麦粉	大さじ2
卵	1/4個分
パン粉	大さじ2
低脂肪牛乳	大さじ1
パン粉(つける)	大さじ2
オリーブ油	小さじ2
ケチャップ	大さじ1

揚げずに焼いて、カロリーカット！

作り方

- 1 白菜を洗って耐熱容器に入れ、レンジで2分しんなりする程度まで加熱する。水にさらして粗熱をとり、水気を絞り細かく切る。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし耐熱容器に入れてラップをかけ1分加熱し、冷ます。パン粉に牛乳を入れふやかしておく。(レンジは各 500W)
- 3 ボウルにひき肉を入れ塩・コショウをして混ぜ、小麦粉、卵、1、2を順に加えて混ぜる。4等分にして丸め、パン粉をまぶす。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱して3を並べ、焼き目がついたら裏返し、フタをして蒸し焼きにする。

1人分の栄養価

236kcal / たんぱく質 15.0g / 脂質 10.5g / 塩分 1.0g



鮭と野菜の包み焼き

材料 2人分

鮭切り身	2切れ	しめじ	1/2P
(1切れ80g)		さつま芋	3cm
酒	大さじ1	青ねぎ	1/2本
塩	小さじ1/10	バター	10g
コショウ	少々	☆ しょうゆ	小さじ2
玉ねぎ	1/2個	酒	小さじ2

蒸し焼きでうま味を逃さずヘルシーに

作り方

- 1 鮭は酒をふりしばらくおき、塩・コショウをする。
- 2 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきをとってほぐす。さつま芋は5mmの輪切りにして水にさらし、水気をきる。
- 3 アルミホイルは鮭の3倍ほどの幅に2枚切り、あればクッキングシートを底にひき、玉ねぎ、鮭、しめじ、さつま芋、☆をそれぞれのせしっかり包む。
- 4 フライパンに3を並べて水を1cmほど入れてフタをし、弱火で15分蒸し焼きにする。(水が少なくなったら足す) 斜め薄切りにした青ねぎをのせる。

1人分の栄養価

221kcal / たんぱく質 19.8g / 脂質 7.8g / 塩分 1.4g



今月のレシピは健康課栄養士が作成しました

テーマ「いつもの味でおいしく塩分控えめ料理」

ヘルスマイト料理講習会

参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。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10日(火)、18日(水)、19日(木)、20日(金)、21日(土) 9時30分~13時 対象: 伊勢市民

参加費: 300円 申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ1日号に掲載