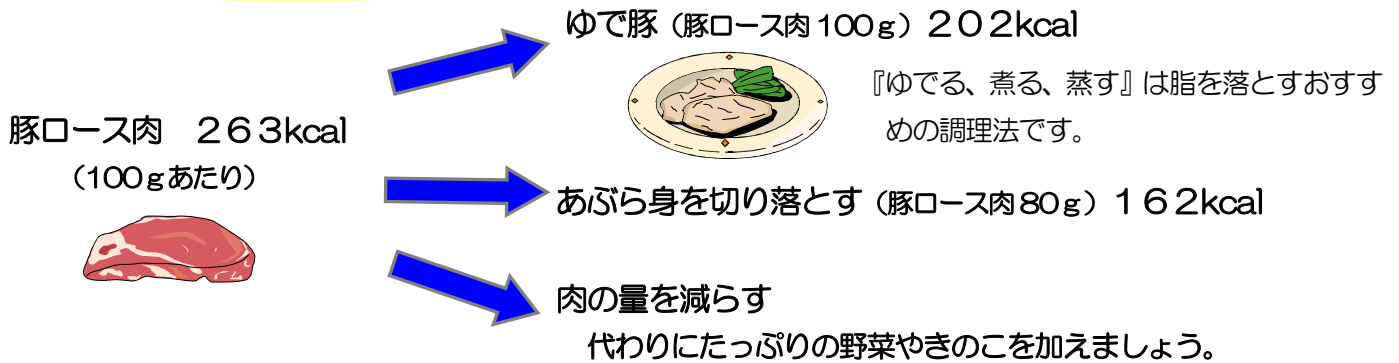


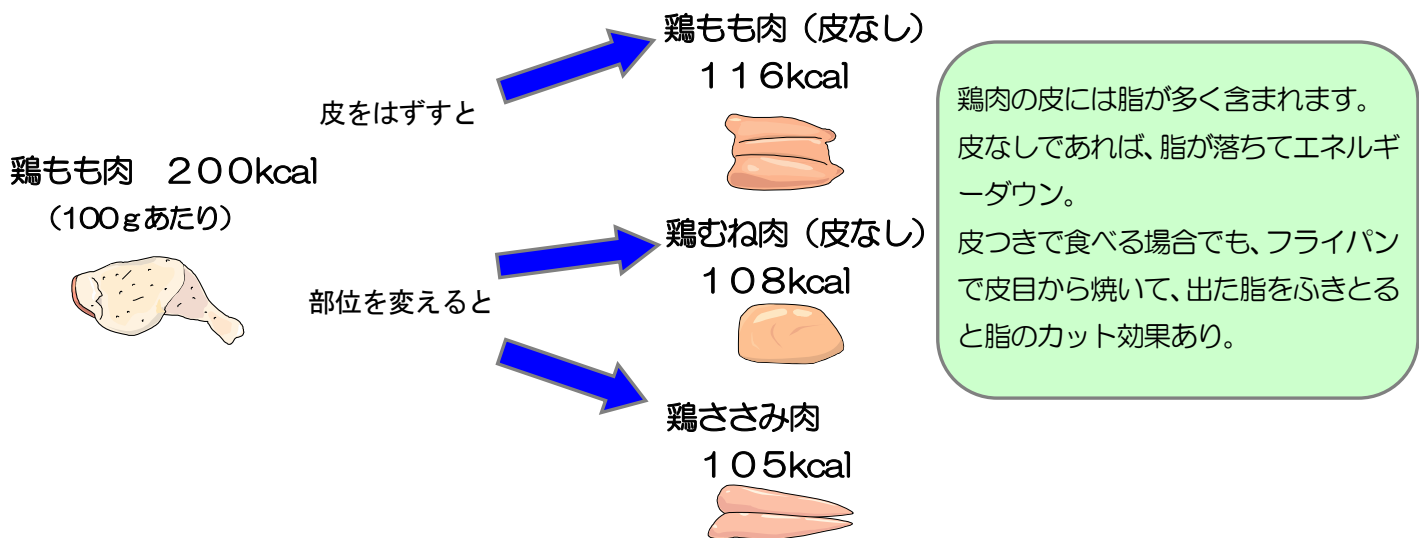
## うま味を生かして余分なあぶらをカット！

『あぶら』は食べた時においしさを感じる要素のひとつです。しかし、みなさんよくご存知のとおり、『あぶら』は少量でも高エネルギー。とり過ぎは体重増加につながるだけでなく、血液中のコレステロールを増やす原因にも・・・今回はあぶらを多く含む素材と調味料の『あぶら』の落とし方についてご紹介します。

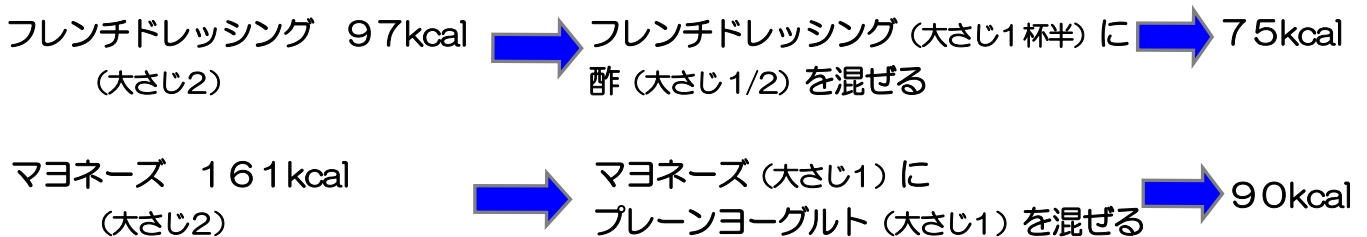
### 「豚ロース肉」の あぶらをカット！



### 「鶏肉」の あぶらをカット！



### 「ドレッシング・マヨネーズ」の あぶらをカット！



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、うま味を生かして余分なあぶらをカットした食事～

鶏肉と玉ねぎの旨煮

材料(2人分)

鶏もも肉 (皮なし)	150g	A	だし汁	200cc
片栗粉	大さじ1		砂糖	大さじ1/2
玉ねぎ	1個		しょうゆ	大さじ1
水菜	100g		みりん	小さじ1

作り方

- 1 鶏肉は、食べやすい大きさに切り、ビニール袋に片栗粉と共に入れ、振りながら全体にまぶす。
- 2 玉ねぎはくし形に、水菜は4～5cmの長さに切る。
- 3 フッ素樹脂加工のフライパンで玉ねぎをこんがり焼き、Aを加えて煮立ったら1の鶏肉を加え、ふたをして弱火で5～6分煮る。鍋で水菜をゆでておく。
- 4 肉と玉ねぎに火が通ったら、煮汁を残して器に盛る。
- 5 水菜を軽く絞ってフライパンの煮汁と合わせ、4に添え、煮汁をかける。

1人分の栄養価

173kcal / 蛋白質 16.9g / 脂質 3.1g / 塩分 1.5g

鶏もも肉の皮をはずし、油を使わず煮ることでさらにあぶらをカット!



さばをクッキングシートで焼いて、あぶらをカット!

さばと根菜のオイスターソース焼き

材料(2人分)

さば(60g)	2切れ	A	オイスターソース	大さじ2
れんこん	100g		酒	小さじ1
にんじん	50g		みりん	小さじ1
油	小さじ1			

作り方

- 1 さばは半分にそぎ切りにし、テフロン加工のフライパンにクッキングシートを敷き、両面こんがり焼く。
- 2 れんこん、にんじんは皮をむいて5mm厚さに切る。(太い場合は半月に切る。)
- 3 2を歯応えが残る程度にゆでる。
- 4 フライパンに油を熱し、3をこんがり焼く。
- 5 4に1のさばを加え、Aを入れて味をからめる。

1人分の栄養価

191kcal / 蛋白質 14.2g / 脂質 9.4g / 塩分 1.3g

今月のテーマ『脂質異常症を予防する料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

©MPC



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)、21日(土)、26日(木)、27日(金) 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