



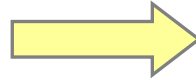
定番おかずのカロリーダウン術

普段の食卓によく登場する定番おかず。肉料理、炒め物、揚げ物などなど…一般的な調理法の場合、高カロリーになりがちです。今回は、定番おかずのカロリーダウン術をご紹介します。調理法や材料選びにひと工夫して余分なカロリーを抑え、簡単においしく肥満を予防しましょう。

豚肉の生姜焼

テフロン加工のフライパンで、肉を炒め、出た脂をペーパータオルでふき取る。(100gの豚もも薄切り肉の場合)

342kcal



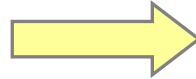
268kcal

マイナス
74kcal

南蛮漬け

小あじは、揚げずにテフロン加工のフライパンにクッキングシートを敷いて焼いたものをたれに漬ける。(中あじ1尾あたり)

168kcal



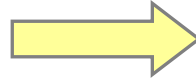
127kcal

マイナス
41kcal

肉じゃが

牛ばら肉の代わりに鶏もも肉の皮をはずしたものを使用。
(40gの肉を使用した場合)

397kcal



262kcal

マイナス
135kcal



トンカツをヒレカツに

豚ロース肉(90g)の代わりに、ヒレ肉(90g)にし、衣は水溶き片栗粉、細かいパン粉の順に付ける。(卵は付けない)

481kcal



329kcal

マイナス
152kcal

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。



家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

～作ってみよう、ヘルシー定番おかず～

ヘルシー生姜焼

材料(2人分)

豚もも薄切り肉	200g	キャベツ	60g
しょうゆ	大さじ1	ミニトマト	6個
A 酒	小さじ2	パセリ	適量
砂糖	小さじ2		
卸ししょうが	小さじ1/2		

作り方

- 1 Aを合わせておく。
- 2 テフロン加工のフライパンを熱し、豚肉を中火でこんがりと焼き、出てきた脂をペーパータオルでふきとり、1をかからめて火を止める。
- 3 キャベツはせん切りにする。
- 4 皿に3とミニトマト、2を盛り、パセリを添える。

1人分の栄養価

268kcal / 蛋白質 21.1g / 脂質 15.3g / 塩分 1.4g



ヘルシー肉じゃが

材料(2人分)

鶏もも肉皮なし	80g	油	小さじ2
じゃがいも	300g	だし汁	2/3 カップ
玉ねぎ	60g	砂糖	大さじ2
にんじん	50g	塩	小さじ1/8
きぬさや	4枚	しょうゆ	大さじ1

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。玉ねぎはくし形、にんじんは乱切りにする。
- 2 きぬさやは茹でて、斜めに切る。
- 3 鶏もも肉は一口大に切る。鍋に油を熱し、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、鶏もも肉を炒める。
- 4 肉の色が変わったら、だし汁を加え、煮立ったら弱火にしてアクを取り、落とし蓋をして4～5分煮る。砂糖を加え、火が通るまで煮て塩、しょうゆを加え、煮汁が少なくなるまで煮含め、2のきぬさやを散らし、火を止める。

1人分の栄養価

262kcal / 蛋白質 11.4g / 脂質 5.8g / 塩分 1.8g



テーマは『地球にやさしい食材まるごと料理』

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:6月15日(火)、19日(土)、21日(月)、23日(水)、25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