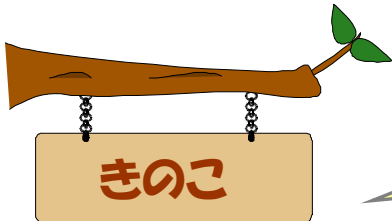


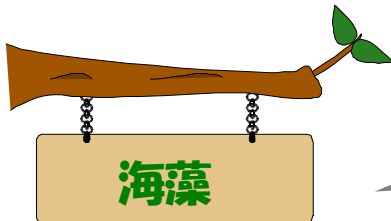
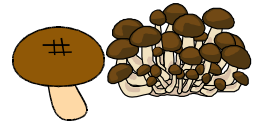
ダイエットの味方！きのこ・海藻・こんにゃくの活用法

きのこ・海藻・こんにゃくは、しっかり噛んで食べる必要があります。そのため、食べ応えがあり満腹感が得られやすく、ダイエットには心強い食材です。今回は、きのこ・海藻・こんにゃくの特徴とレシピをご紹介します。



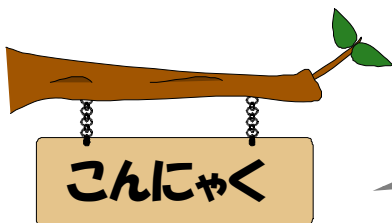
～おすすめの調理法～
焼き物、炒め物、炊き込みご飯、マリネ、汁物など

きのこの種類は、しいたけ、えのき茸、きくらげ、しめじ、まいたけ、エリンギ、なめこなどがあります。低カロリーで食物繊維を含み、料理にプラスすることで、満腹感が得やすくなったり、便通を整えたりする効果が期待できます。また、豊富に含まれるビタミンB₂は脂質の代謝を良くする働きがあります。体重増加が気になる秋に積極的にとりたい食品です。



～おすすめの調理法～
汁物、酢の物、サラダ、和え物など

海藻の種類は、わかめ、ひじき、昆布、のり、寒天などがあります。きのこ同様、低カロリーで食物繊維を含む他、カルシウム、鉄分などのミネラルも豊富に含まれます。戻す手間はかかりますが、前日に冷蔵庫で戻しておくことで調理ができて便利です。



～おすすめの調理法～
炒め物、煮物、炊き込みご飯、和え物など

こんにゃく芋を原料とした加工品で、きのこ、海藻と同様、低カロリーで食物繊維を含み、整腸作用があり、ダイエットに役立つ食品です。味はほとんどありませんので、どんな味付けにもなじみやすく、また、独特の歯応えを楽しむことができます。

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、きのこ・海藻・こんにゃくを使った料理～

ひじきご飯

材料(2人分)

豚もも肉	40g	水煮大豆	40g
酒	小さじ2	A(しょうゆ)	大さじ1/2
糸こんにゃく	80g	砂糖	小さじ1
芽ひじき(乾燥)	6g	固形コンソメ	1/4個
人参	10g	酒	小さじ2
ゴマ油	小さじ1	水	大さじ3
生姜	1/2片	ご飯	200g

作り方

- 1 豚肉は千切りにして酒をふり、糸こんにゃくは湯通して2cmの長さに切り、ひじきは水に戻して水気を切り、人参は千切りにする。
- 2 鍋にゴマ油の半量を熱し、千切りにした生姜を炒め、1と水煮大豆を加え、Aを入れて汁気がなくなるまで煮詰め、残りのゴマ油を加え、熱いご飯に混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

313kcal / 蛋白質 12.6g / 脂質 7.1g / 塩分 1.3g



きのこ魚介の和風マリネ

材料(2人分)

本しめじ	1/2パック	A(しょうゆ)	小さじ2
えのき茸	1/2パック	酢	大さじ1
生椎茸	1/2パック	オリーブ油	大さじ1/2
いか	50g	砂糖	小さじ1
えび	6尾	酒	小さじ1
青しそ	2枚	塩	ひとつまみ

作り方

- 1 Aをボウルに入れ、混ぜ合わせておく。
- 2 本しめじは小房に分け、えのき茸は根元を切り落とし、小房に分ける。生椎茸は石づきを取り、薄切りにする。
- 3 いかは皮をむき、食べやすく切る。えびは背わたを取っておく。
- 4 鍋に湯を沸かし、2をさっとゆで、ザルですくう。同じ湯に3を入れてゆでる。
- 5 4の水気を切って1に加えて混ぜ、冷ます。
- 6 5を器に盛り、刻んだ青しそを散らす。

1人分の栄養価

123kcal / 蛋白質 16.9g / 脂質 3.7g / 塩分 1.5g



テーマは「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!!

©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:10月12日(火)、16日(土)、22日(金)、23日(土)、27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