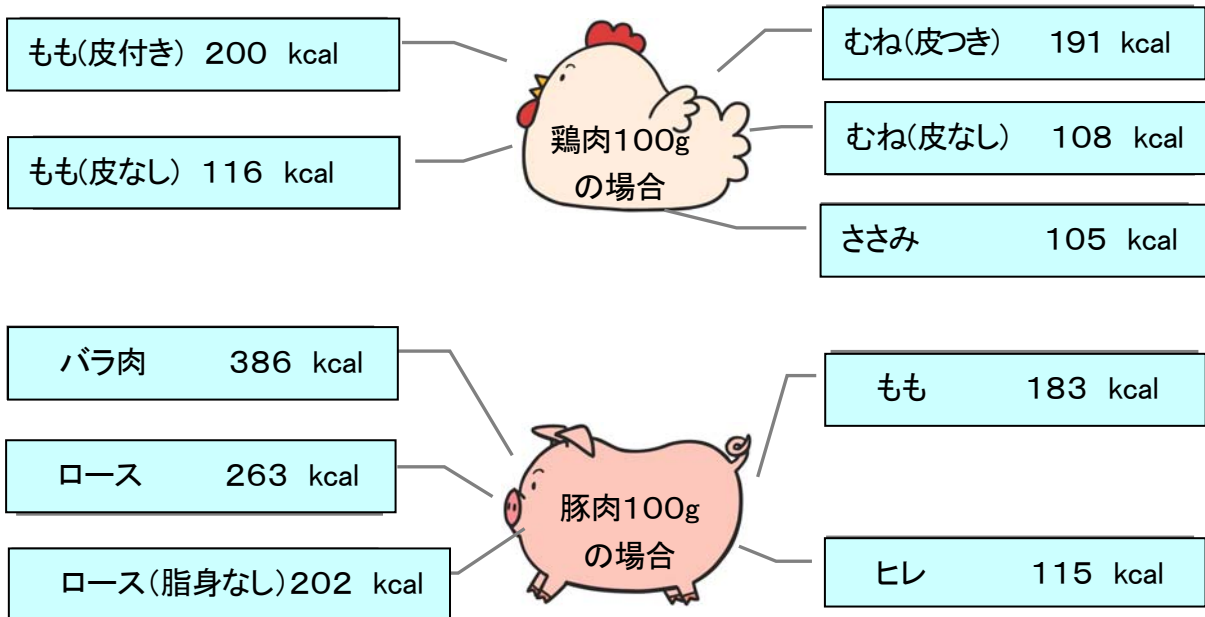


あぶら(油・脂)を落としてカロリーダウン 今年はヘルシークリスマス

同じ料理でも、素材の選び方や調理法でカロリーに差が出ます。例えば、鶏肉や豚肉の場合、次のように部位によってかなりの違いがあります。今年のクリスマスは素材選びと調理法の工夫で、おいしくヘルシーに肉料理を味わってみてはいかがでしょうか。

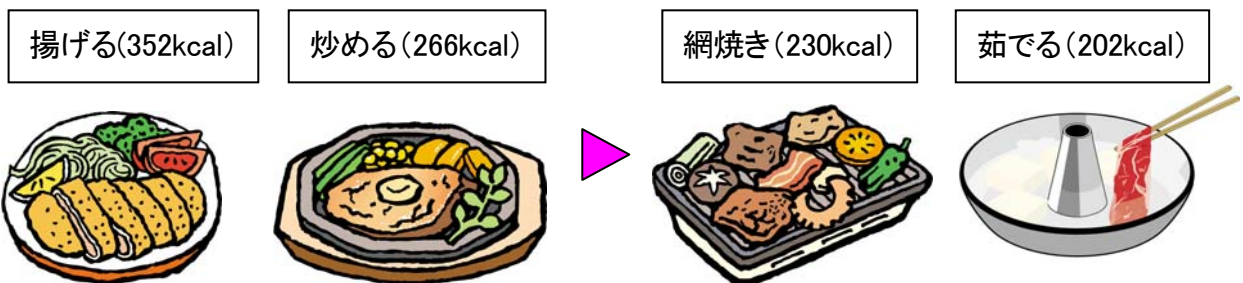
肉の部位を選びましょう



素材の脂を落とす、油を控える調理法を活用しましょう

豚ロース肉(100g)の場合...

※ 家庭での調理法によって多少の差があります。



揚げ物 衣までできるだけ薄つける、素揚げにする、大きいままで揚げる、などで油を吸う量が抑えられます。

炒め物 フッ素樹脂加工のフライパンを利用したり、油はペーパーなどで薄ひき手早く炒めましょう。

サラダ ハンオイルドレッシングやぽん酢など、油が含まれない調味料をおすすめです。

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、ヘルシークリスマス料理～

チキンのグリル 赤ワイン煮

材料(2人分)

鶏もも皮なし肉	140g	オリーブ油	小さじ1
塩	小さじ1/10	水	250cc
黒コショウ	少々	固形コンソメ	1/2個
玉ねぎ	80g	卸しにんにく	小さじ1
人参	80g	赤ワイン	50cc
マッシュルーム	6個	ケチャップ	大さじ2
ブロッコリー	50g	ローリエ	1枚

作り方

- 1 鶏肉は大きめの一口大に切り、塩、黒コショウをまぶす。フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、こんがり焼き、皿に取り出す。
- 2 1のフライパンにオリーブ油を加え、一口大に切った玉ねぎと人参、マッシュルームを加えて炒める。
- 3 2に1とコンソメスープ、卸しにんにく、赤ワイン、ケチャップ、ローリエを加え、弱火で15分程度煮る。
- 4 器に盛り、茹でたブロッコリーを添える。

1人分の栄養価

202kcal / たんぱく質 18.3g / 脂質 5.7g / 塩分 1.6g

きのこ長芋のグラタン

材料(2人分)

しめじ	1/2パック	玉ねぎ	50g
エリンギ	1本	バター	小さじ2
ロースハム	1枚	薄力粉	小さじ2
しょうゆ	小さじ1弱	低脂肪牛乳	160cc
黒コショウ	少々	固形コンソメ	1/4個
長芋	60g	溶けるチーズ	15g

作り方

- 1 しめじは石づきを取って小房に分け、エリンギは長さ1/2～1/3の薄切りにする。ハムは細切り、長芋は皮をむいて酢水(分量外)にさらし、すりおろす。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 フッ素樹脂加工のフライパンにバターを熱し、玉ねぎを弱火で炒める。しんなりしたら、しめじ、エリンギ、ハムを加えてさっと炒め、しょうゆ、黒コショウ、小麦粉を加えてさらに炒める。
- 3 2に低脂肪牛乳、固形コンソメを刻んで加え、なめらかにする。
- 4 耐熱皿に盛り、長芋(卸し、又は短冊切り)、溶けるチーズの順にのせて180度のオーブンで10分程度焼く。

1人分の栄養価

155kcal / たんぱく質 8.5g / 脂質 7.2g / 塩分 1.1g

タコと水菜の和風サラダ

材料(2人分)

ゆでタコの足	1/2本	焼きのり	1/2枚
水菜	30g	A	小さじ2
ミニトマト	3個	〔ぽん酢〕	小さじ1
		〔みりん〕	

作り方

- 1 タコはぶつ切りにする、水菜はざく切り、ミニトマトは1/4に切る。
- 2 器に盛り、食べる直前にAを合わせたものをかけ、焼きのりを細く切ってふんわりのせる。

1人分の栄養価

50kcal / たんぱく質 7.8g / 脂質 0.3g / 塩分 0.8g



今月のテーマは『お節料理』

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: 12月13日(火)、14日(水)、16日(金)、17日(土)、21日(水)

9時30分～13時 対象: 伊勢市民

参加費: 1000円 申込み: 伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせ 12月1日号に掲載