



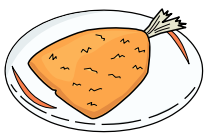
気になるあぶら(油・脂) カロリーダウンのコツ

「あぶら」は少量で高カロリーのため、とりすぎに注意が必要ですが、脂溶性ビタミンの吸収を助けたり、料理に風味やコクを出したりと減塩効果も期待できます。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。今回は、あぶらを減らしてカロリーを抑える食事作りのコツについてご紹介します。

◇調理法で減らす

あじ1尾(正味70g)

揚げる、炒めるよりも煮る、焼く、蒸す の調理法にするとカロリーを減らすことができます。



フライ 263kcal



南蛮漬け 188kcal

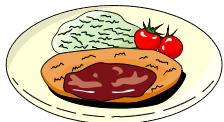


塩焼き 91kcal

◇素材で減らす

豚肉80g

脂質の少ない部位を選びましょう。



ロースカツ
397kcal



ヒレカツ
279kcal

ハンバーグ150g

肉の量を減らして低カロリーの食材をプラスしましょう。



ハンバーグ
331kcal



豆腐ハンバーグ
259kcal

◇調味料で減らす

野菜サラダ80g



野菜に脂質はほとんど含まれませんが、使う調味料でカロリーに差が出ます。

マヨネーズ
大さじ1 108kcal



フレンチドレッシング
大さじ1 71kcal



ノンオイルドレッシング
大さじ1 24kcal

参考:ひと目でわかるカロリー事典

あぶらを減らすその他のコツ

- ①テフロン加工のフライパンで炒める
- ②電子レンジを上手に利用する
- ③軽く下ゆでしてから炒める
- ④揚げ物は衣に注意しましょう！素揚げ→から揚げ→天ぷら→フライの順に油を吸う量が多くなり、カロリーが高くなります。衣はなるべく薄くつけましょう。

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!油控えめの料理～

香味野菜のエビチリ

材料(2人分)

エビ〔殻つき〕	200g	B	トマトケチャップ	大さじ 1・1/2
A	酒、片栗粉	各小さじ 1	酒	大さじ 1/2
	コショウ	少々	砂糖	小さじ 2/3
長ネギ	1/2 本		しょうゆ	小さじ 1/2
しょうが	1/2 片		顆粒鶏がらだし	小さじ 1/4
にんにく	1/2 片		湯	50cc
ごま油	小さじ 1		片栗粉	小さじ 1/2
豆板醤	小さじ 1/2		水	小さじ 1
			みつば	20g

エビは揚げずに、ゆでてカロリーダウン!うまみを残すため少ないお湯でさっとゆでましょう。



作り方

- 1 エビは尾を残して殻をむき、背に切り目を入れて背わたを除く。Aをもみ込み、少ない熱湯で色が変わるまでゆで、水気をきる。
- 2 長ネギ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2を炒める。香りがたったら豆板醤を加え、合わせた B を入れる。煮立ったら1を入れてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。切ったみつばを添える。

1人分の栄養価

130kcal / たんぱく質 16.6g / 脂質 1.9g / 塩分 1.4g

脂肪の少ない胸肉を使うと低カロリー!



鶏肉のカラフルロール巻き

材料(2人分)

鶏胸肉(皮なし)	160g
塩	小さじ 1/8
コショウ	少々
グリーンアスパラ	2 本
にんじん	1/4 本
サラダ油	小さじ 1/2
水	50cc
粒マスタード	小さじ 1/2

作り方

- 1 アスパラははかまを取り、根元の固い部分の皮をむく。にんじんは1cm角の棒状に切る。さっとゆでておく。
- 2 鶏肉は厚みを半分に切り開いてラップにはさみ、めん棒などでたたいてのぼし、塩、コショウをすり込む。1をのせ、手前から巻く。
- 3 フライパンにサラダ油を熱して2の巻き終わりを下にして入れ、焼き付ける。転がしながら全体に焼き色をつけ、水を注いでふたをし、水気がなくなるまで5~6分蒸し焼きにし、1cm幅程に切り分ける。
- 4 好みでマスタードやわさびを添える。

1人分の栄養価

115kcal / たんぱく質 18.4g / 脂質 3.0g / 塩分 0.8g

伊勢市のホームページでバックナンバーも見ることができます

⇒ <http://www.city.ise.mie.jp> 「くらしのガイド」 - 「健康」 - 「低カロリー・バランス食レシピ」

テーマ『食の防災・備蓄食材料理』

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:9月9日(火)、18日(木)、19日(金)、20日(土) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせ1日号に掲載