

## カロリーも時間も節約!ヘルシー時短レシピ

「料理は手作りしたい、でも仕事や家事が忙しくて時間がない」という人のために、今回は時間を短縮できて、日々の食事作りを簡単にするためのポイントをご紹介します。

### 時間節約のヒント

#### ①調理器具を上手に利用

フライパンや鍋ひとつで簡単にできるメニューがおすすめ、電子レンジも活用しましょう。



#### ②野菜はカットして保存する

余った野菜は、食べやすい大きさに切り、1回で使う量をタッパーに入れて冷蔵庫に保存し、汁物の具などに。しょうが、ねぎなどの薬味はみじん切りにしてチャック袋に入れ、冷凍保存が便利です。

#### ③休日にまとめて作り

あと1品なにかというときに、作りおきがあると便利です。野菜の煮物など、煮込む手間のかかる献立は、休日にまとめて作り、1回分ずつ冷凍しておくとう便利です。

#### ④魚や肉の下味は前日に

ビニール袋(または、チャック袋)に魚や肉と調味料を入れ、冷蔵庫で保存すると、次の日にすぐ調理できます。



#### ⑤手作りのたれを常備

手作りのドレッシングやタレなどをまとめて作り、瓶に入れて冷蔵庫で保存しておけば簡単に味付けできて便利です。



[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)

⇒ <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」

バックナンバーはこちらから



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!ヘルシー時短レシピ~

### 豚肉とパプリカの中華炒め

#### 材料(2人分)

豚ヒレ肉	100g	A	オイスターソース	大さじ1/2
〔生姜汁	小さじ1/2		砂糖	小さじ1/2
〔酒	小さじ1		しょうゆ	小さじ1/2
ピーマン	1個		中華だし	小さじ1/2
赤パプリカ	1/4個		黒コショウ	少々
たけのこ	40g		湯	60cc
白ねぎ	15g	B	片栗粉	小さじ1/2
ごま油	小さじ2		水	小さじ1
				大さじ1/2

#### 作り方

- 1 豚肉は一口大のそぎ切りにし、生姜汁と酒で下味をつける。汁気をきる。
- 2 ピーマンと赤パプリカはヘタと種を取って細切りにする。たけのこも細切り、白ねぎはみじん切りにする。
- 3 Aを合わせておく。
- 4 フライパンを熱してごま油を入れ、ねぎを加え香りがたったら、豚肉を炒める。
- 5 4にたけのこ、ピーマン、パプリカの順に加え炒める。火が通ったらAを入れ煮立たせ水溶き片栗粉でとろみをつける。

#### 1人分の栄養価

92kcal /たんぱく質 13.2g /脂質 1.1g /塩分 1.0g



### トマトとわかめのサラダ

#### 材料(2人分)

トマト	1個	
生わかめ	10g	
A	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ2
	オリーブ油	小さじ1
	白いりごま	小さじ1
青しそ	1枚	

#### 作り方

- 1 Aを混ぜ合わせる。
- 2 生わかめはさっとゆでて食べやすく切る。トマトはヘタをとってざく切りにする。青しそは千切りにし、水にさっとさらして水気をきっておく。
- 3 2を器に盛り、1をかけ、青しそをちらす。

#### 1人分の栄養価

49kcal /たんぱく質 1.9g /脂質 2.9g /塩分 0.9g

### 春キャベツのコンソメスープ

#### 材料(2人分)

春キャベツ	50g	水	300cc
にんじん	20g	塩	小さじ1/10
新玉ねぎ	40g	コンソメ	1/2個
		コショウ	少々

#### 作り方

- 1 キャベツは芯を取って薄切りにし、葉はざく切りにんじんは半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋に水とコンソメを入れ、沸騰したら野菜を加えやわらかくなるまで煮る。塩、コショウで調味する。

#### 1人分の栄養価

20kcal /たんぱく質 0.7g /脂質 0.1g /塩分 1.0g

テーマ『春の行楽弁当』

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:5月12日(火)、15日(金)、16日(土)、21日(木)、24日(日) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:500円 申込み:伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ1日号