

家庭料理でカロリーダウン作戦!

自分で材料を選び、調理することで、気になるカロリーも意外と簡単に抑えることができます。

※表示カロリーは1人分です

▶低カロリーの食材を上手に使おう

右の料理では豆腐を上手に活用。豆腐はヘルシーな上に、それ自体が低カロリーな食材だから、その分、具もたっぷり使ったあんを乗せて、ボリュームアップすることができます。あんかけの具は、冷蔵庫にある野菜でOK! さらに、ショウガなど薬味をうまく活用することで、薄味でも十分満足のいく味に上げることができます。

材料(4人分) 木綿豆腐400g、小麦粉大さじ1と2/3、サラダ油小さじ4、エビ80g、生シイタケ・シメジ各100g、だし汁カップ1と1/3、A(しょうゆ・みりん各小さじ4)、片栗粉適量、アサツキ20g、ショウガ適量

作り方 ①木綿豆腐は水気を切り、8つに切って小麦粉をまぶす ②フライパンにサラダ油を熱し、①を色よく両面焼く ③エビは背わたと殻を取り、2~3つに切る ④生シイタケはそぎ切り、シメジは小房に分ける ⑤だし汁を温め、③④を入れて煮立ったらAで味を調え、2~3分煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、アサツキを加える ⑥器に②を盛り、⑤をかけておろしショウガを添える



豆腐のステーキきのこあんかけ

174 kcal



杏仁豆腐

65 kcal

◀いつもの材料をチェンジしてみる

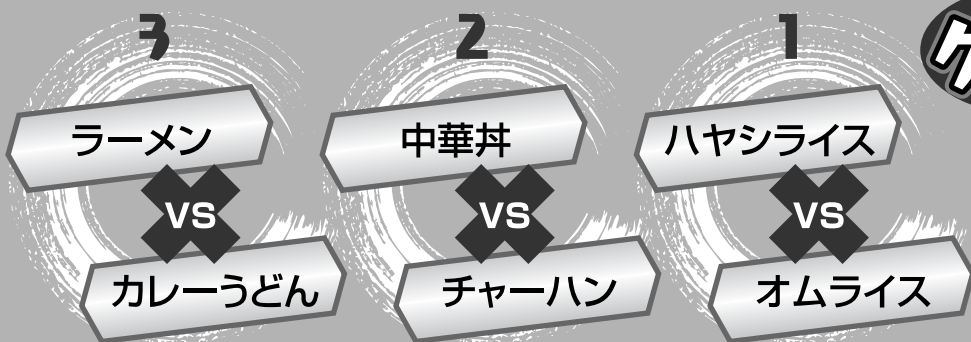
いくらカロリーを気にしていても、やっぱりデザートは食べたいもの。例えば、杏仁豆腐なら牛乳を使って作るのが普通ですが、そこを工夫してスキムミルクに変えてみましょう。低カロリーと高カルシウムを実現することに成功します。またフルーツは、缶詰よりもできるだけ生の果物を使いましょう。これもカロリーダウンのコツです!

材料(4人分) 粉寒天2g(水30ml)、水200ml、スキムミルク大さじ4、砂糖17g、アーモンドエッセンス少々、ミカン・パイナップル適量、シロップ(水50ml、砂糖25g、レモン1/8個)

作り方 ①粉寒天に水を加え、ふやかしておく ②鍋に水200mlと①を入れて火にかけ、温まってきたらスキムミルクと砂糖を入れて煮溶かし、アーモンドエッセンスを加える ③②を型に流し、冷蔵庫で冷やし固める ④シロップの材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす ⑤③が固まったら取り分け、④をかけてミカンやパイナップルなどの果物を添える



私も「ヘルスサポーター21」に参加して、取材をしてきましたので10ページと併せてご覧ください!



クイズ どちらがカロリー高いでしょ?

外食するときの参考にしてください。



96 kcal

ハウレンソウの中華風炒め

材料(4人分) ハウレンソウ320g、春雨(乾)20g、サラダ油小さじ4、卵1個、長ネギ・ショウガ少々、A(塩小さじ1/3、しょうゆ小さじ1と1/3、酒小さじ2)

作り方 ①ハウレンソウは固めにゆで、4cmの長さに切る ②春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る ③フライパンにサラダ油半分を熱し、溶き卵を入れていき、取り出す ④残りのサラダ油をフライパンに入れて、長ネギとショウガのみじん切りをいため、そこに①を加えていためる ⑤Aで④の味を調え、②③を混ぜる

▶ バランスよければ、言うことなし

食事バランスの悪さは、メタボを引き起こす要因のひとつです。まずは右のイラストのように毎食、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。外食も同じです。定食などバランスのとれたものを選ぶようにしたり、ファストフードなら積極的にサラダを選んだり。くれぐれも“ラーメンとチャーハン”というような偏ったオーダーはしないようご注意ください。

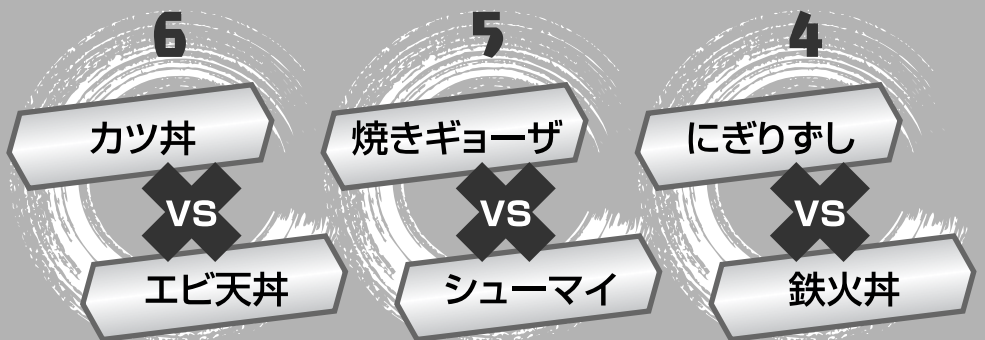
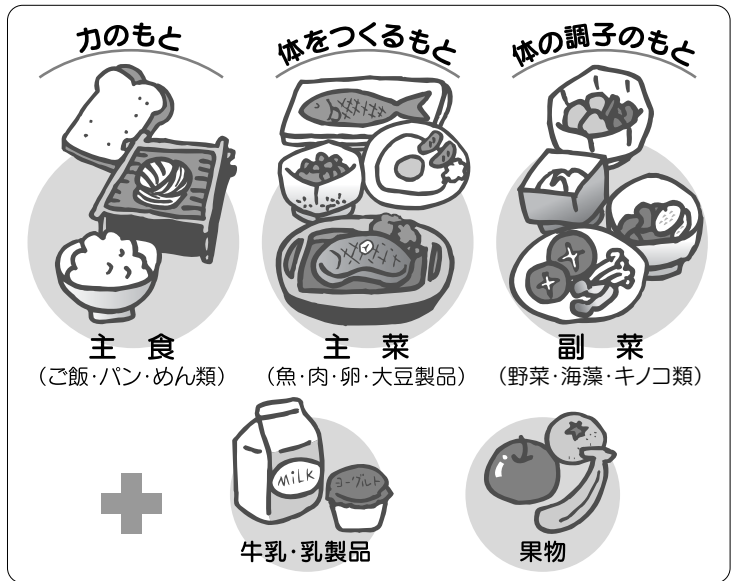
◀ 野菜はたっぷり食べてもいい食材

“カロリーオーバー”が気になる食材が多い中、野菜は気にせず食べられるうれしい食材です。中華風の料理なら、野菜をたっぷり使っているものが多いので、ぜひおすすめします。ここではハウレンソウを使っていますが、ほかの葉物野菜でも大丈夫。「中華は脂っこい…」と敬遠する方がいるかもしれません。しかし! 自分で作ればエネルギーコントロールも可能です。それに、油を適度に使うことによって腹持ちも良くなるんですよ。写真のメニューでは、卵や春雨を使うことでボリューム感をアップ!

食生活改善推進員が提案します!

このページに掲載されている料理やクイズは、昨年12月に私たちが企画した「ヘルスサポーター21」で紹介したものです。ぜひ参考にしてください!

石狩市食生活改善推進協議会 清水 祐美子会長



答え: 1オムライス 2中華丼 3カレーうどん 4鉄火丼 5シューマイ 6引き分け。どちらも非常にカロリーが高いです。