おうちで学ぼう栄養情報

かつしかくっくレポ3 「知りたい カロリーダウンのコツ」

生活習慣病予防のためには必要以上にカロリー(エネルギー)を摂取しないことが大切です。

おいしくカロリーダウンする食事のポイントと簡単に作れてバランスも良いメニューをご紹介します。



葛飾区健康部 健康づくり課・保健センター



エネルギー (カロリー) を 控えるコツ

ポイント1

油を多く使う料理が重ならないように!

例えば

左側のメニューの炒飯を油を使わないごはんにし さら に油を使わない酢の物を追加してバランスアップ!



炒飯をごはんに 変更すると

-329kcal

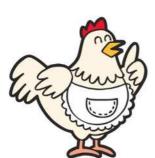


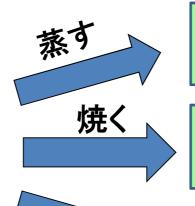
油を使わな

ポイント2

調理の工夫でエネルギー(カロリー)ダウン

鶏もも肉 80g





蒸し鶏 約110kcal

チキンソテー 約186kcal

チキンカツ 約294kcal





ポイント3

外食する時のメニュー選びに注意

単品メニューよりも定食タイプを選ぶ

野菜の小鉢メニューやサラダがついたもの 幕の内弁当など、おかずがたくさん入ったもの おにぎりやパンに



+野菜(サラダやおでん)



ご飯の量がお茶碗1杯よりも多めです 揚げ物がのっているものは高エネルギー ×かつ丼、天丼よりも→○中華丼、親子丼



ポイント4

食事はバランスよく、主食(ご飯・パン・めん) 主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず) 副菜(野菜のおかず)を組み合わせて食べる。









※食事バランスが悪いと、必要な栄養を摂取できず体調を 崩す原因になります。

レンジで簡単!豚肉と野菜のミルフィーユ

電子レンジで調理をすることで油を使用しません。豚肉の脂肪のみなのでカロリーダウンできます。

レシピのポイント

ミルフィーユ(具材をかさねる)にすることで豚肉の旨みが野菜に染み込みます。

また、こんにゃくを白こんにゃくにすることでなめらかな食感が味わえます。



材料	1人分	4人分
豚肩ロース	60g	240g
(しゃぶしゃぶ用薄切り)		
チンゲンサイ	1/2株 (60g)	2株 (240g)
にんじん	1/2本 (60g)	2本 (小さ目240g)
白こんにゃく	1/4枚	1枚
塩	少々	少々
コショウ	少々	少々
醤油 ※②で使用	小さじ 1(6g)	大さじ 1と1/3(24g)
酒 ※②で使用	大さじ 1/2	大さじ 2
鶏ガラ※②で使用	小さじ 1弱	大さじ1

調理時間:30分

費用目安:300円程度

栄養価(1人分) エネルギー 189キロカロリー たんぱく質 11.9g 脂質 11.7g 炭水化物 9.7g 食塩相当量 2.5g

作り方

1 豚肩ロースを半分に切り塩 コショウをふる



2 白こんにゃくを薄く切り ※の調味料に漬け込む



3 にんじんは皮、ヘタを取り ピーラで薄く長く切る



4 チンゲンサイを葉と茎に分け 2~3等分に切る



5 ②の白こんにゃくと③のにんじん を耐熱皿に入れる。ラップをして 電子レンジで1分加熱



8 電子レンジから取り出してほぐす。 豚肉に火が通っていない場合は



6 大きめの耐熱皿に以下の順で重ねていく チンゲンサイの茎→豚肉→にんじん→ 白こんにゃく(2回繰り返す)



9 電子レンジから取り出す ラップを取らず2~3分蒸らす



7 チンゲンサイの葉をのせ白こんにゃく の調味料をかけラップをして 電子レンジ(550w)で7~8分加熱



10 お皿に盛り付けて完成



今回のレシピを料理して投稿いただいた方の 写真と感想をご紹介します



*レシピの評価(5点満点中)





ほのかさん (青戸在住 60歳代) 作り方の簡単さ 5点 おいしさ 5点 調理時間の短さ 5点 価格の安さ 5点 また作りたいか 4点

ない野菜やコンニャクを違う野菜とひじきとキャベツの千切りでフォローしました。



じゅりちゃんさん (東立石在住 20歳代) 作り方の簡単さ 5点 おいしさ 5点 調理時間の短さ 4点 価格の安さ 4点 また作りたいか 5点

調理時間は少し長かったが、油とフライパンなしで作れたのが簡単でよかった。 それぞれの素材の味が活きており、素朴で飽きのこない味だと思った。チンゲン 菜と肉の食感の良さが鶏ガラスープによって活かされていた。



かとちゃんさん (亀有在住 30歳代) 作り方の簡単さ 5点 おいしさ 5点 調理時間の短さ 5点 価格の安さ 5点 また作りたいか 5点

3種類の調味料しか使用していないけれど、しっかりと味がついており、美味しかったです。

ガス火を使用せず、すべてレンジで調理できる為、夏の暑い時期には有り難い調理方法だと思いました。