

## 1 たっぷり野菜で カサ増し

工夫

脂肪の多い肉や魚、ごはんなどの炭水化物の量を少し減らし、代わりに野菜をたっぷり加えてカサ増しすれば、満腹感はそのままで、カロリーダウン。栄養バランスもよくなります。

📖 レシピはp.6~11

(例) 高カロリーになりがちな肉、炭水化物



豚ロース肉  
[263kcal]



ごはん  
[168kcal]

### カサ増しに使いやすい野菜



キャベツ  
[23kcal]



レタス  
[12kcal]



もやし  
[14kcal]



ゆでたけのこ  
[30kcal]



ズッキーニ  
[14kcal]



たまねぎ  
[37kcal]

[可食部 100gあたりのカロリー(エネルギー)]

## 2 ローカロリー食材を ひと工夫

工夫

カロリーが低いのはうれしいけれど、ちょっとものたりない...といわれがちな右記のヘルシー食材。ひと工夫すれば、食べごたえ満点のおかずになります。

📖 レシピはp.14~18

### ローカロリー食材



こんにゃく



豆腐



とりささみ



車麩(くるまぶ)



高野豆腐



カロリー控えめなおかずをもっと知りたい方には、この1冊!

料理教室ベターホームが考えた  
カロリーダウンおかず

1,296円(税込)/B5判112ページ/  
ベターホームの各教室、通信販売、  
大手書店で

# 太らないごはん

特集

しっかり食べても

そろそろ夏に向けて体を引き締めたい、  
と思っている方も多いのでは?  
とはいえ、ただ単に食べる量を減らすのはNG。  
ものたりない反動でドカ食いしたり、  
体調が悪くなったり。  
何より「食べる幸せ」がなくなってしまう。  
でも、次の2つの工夫をすれば、大丈夫。  
ポリュームは残しつつ、  
カロリーは控えめな料理を  
安心してしっかり食べましょう。



## 作り方

材料(できあがり量約330g): 豚ひき肉300g、ねぎ(青い部分も)1本(100g)、しょうが(すりおろす)大1かけ(15g)、サラダ油小さじ2、酒大さじ3、塩小さじ1

### 1 ねぎを炒める

ねぎはみじん切りにする。フライパンに中火で油を温め、ねぎを入れる。香りが出て、しんなりするまで炒める。



#### memo

先にねぎを炒めると、香りが引き立ち、肉のくさみがおさえられます。ねぎがしんなりするくらいでOK。

### 2 ひき肉を炒める

ひき肉を加え、ほぐしながら、肉の色が変わるまで炒める。



#### memo

炒めすぎると肉がかたくなってしまいます。色が変わって、全体に火が通れば大丈夫。

### 3 味をつける

しょうが、酒、塩を加える。汁気がなくなるまで、混ぜながら3~4分炒める。



#### memo

最後にしょうがを加えることで、しょうがの風味がしっかりそぼろに残ります。こげつかないよう、混ぜながら炒めましょう。

#### 混ぜごはんにしても、おいしい

【1人分】温かいごはん150gに、レタス(細切り)30gと温めた塩そぼろ40gを混ぜ、こしょう少々をふります。混ぜるだけでチャーハン風に。



#### 保存

##### 保存方法

保存容器に入れる。



##### 保存期間

冷蔵庫で5日。  
冷凍で約2週間。

#### 朝食のトーストに添えて

塩そぼろは、洋風のアレンジにも合います。輪切りのトマトに、塩そぼろとスライスチーズをのせて、オーブントースターで焼きます。



温めてから  
食べよう。

#### 今月のコツ

date: \_\_\_\_\_  
ねぎとしょうがをたっぷりきかせます。肉のくさみがとれて、味がしっかりつくので、アレンジするときの味つけがラクになります。

🕒調理時間 15分

さまざまなメニューに変身する「おかずのタネ」と、そのアレンジ料理を紹介します。  
今回は「塩そぼろ」。豚ひき肉に、ねぎ、しょうがと塩を加えて仕上げます。野菜のおかずやスープ、卵焼きに加えるなど、料理にちょっとポリリウムがほしいときにぴったり。そのままでも、こほんのお供にもなります。いたみやすいひき肉は、まとめ買いしたら、タネにしておくのがおすすめです。

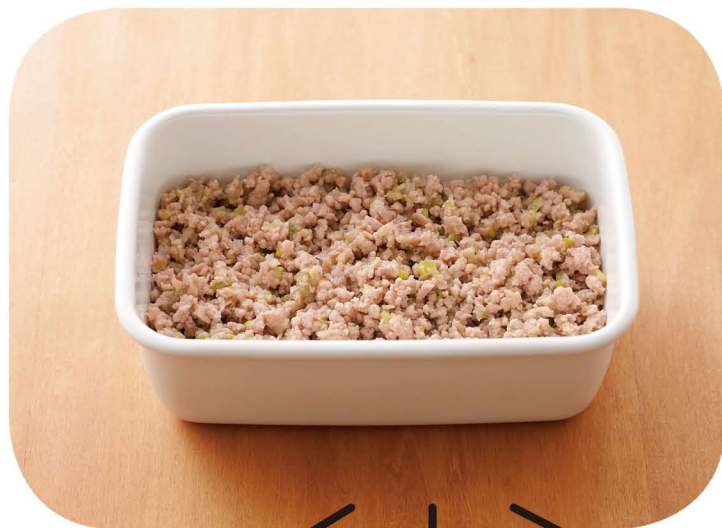
冷蔵庫に  
ストック  
できる

# おかずのタネ

すぐに作れて、アレンジ自在。

Vol.27

塩そぼろ



そぼろの春雨スープ

なすのそぼろあん

そぼろ de かんたんビビンバ

## オクラのトマトスープ

アメリカ南部の料理、ガンボスープ風に。  
オクラを入れると、スープに自然なとろみがつきます。



ご野菜  
よみ

### □材料(2人分)

オクラ…150g  
たまねぎ…¼個(50g)  
セロリ…30g  
にんにく…小1片(5g)  
ベーコン(厚切り)…30g  
バター…10g

水…300ml  
トマト水煮缶詰…200g  
スープの素…小さじ1  
A 砂糖…小さじ½  
塩…小さじ¼  
こしょう…少々  
ローリエ…1枚

### □作り方(調理時間 20分/1人分 158kcal)

- ①オクラはがくのまわりをむき、3cm長さに切る。たまねぎ、セロリは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。ベーコンは5mm角に切る。
- ②鍋にバターを溶かし、ベーコンとにんにくを中火で炒める。香りが出てきたら、たまねぎ、セロリ、オクラを加えてさらに炒める。
- ③油が全体にまわったら、Aを加える。煮立ったらアクをとって弱火にし、ふたをして約10分煮る。

## オクラのバター蒸し

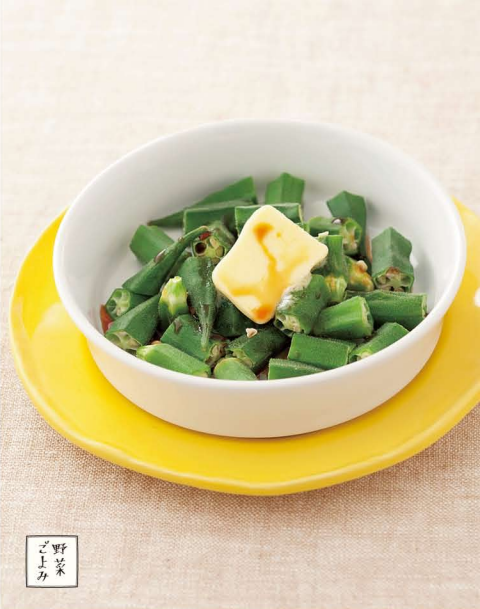
電子レンジで。バターじょうゆの香りがたまりません。

### □材料(2人分)

オクラ…1パック(100g)  
バター…10g  
しょうゆ…小さじ1

### □作り方(調理時間 5分/1人分 53kcal)

- ①オクラはがくのまわりをむき、2cm長さに切る。
- ②耐熱容器に①を入れてラップをかけ、電子レンジで約2分30秒(500W)加熱する。
- ③熱いうちにバターをのせ、しょうゆをまわしかける。混ぜて食べる。



ご野菜  
よみ

## オクラのマヨネーズ焼き

トースターで。プチプチ食感がいっそう味わえます。

### □材料(2人分)

オクラ…5本  
マヨネーズ…適量  
アルミホイル(トースターに入る大きさ)…1枚

### □作り方(調理時間 7分/1人分 45kcal)

- ①オクラはがくのまわりをむき、縦半分切る。
- ②アルミホイルに①を並べ、マヨネーズをのせる。
- ③オーブントースターで約5分焼く。



ご野菜  
よみ