

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。



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

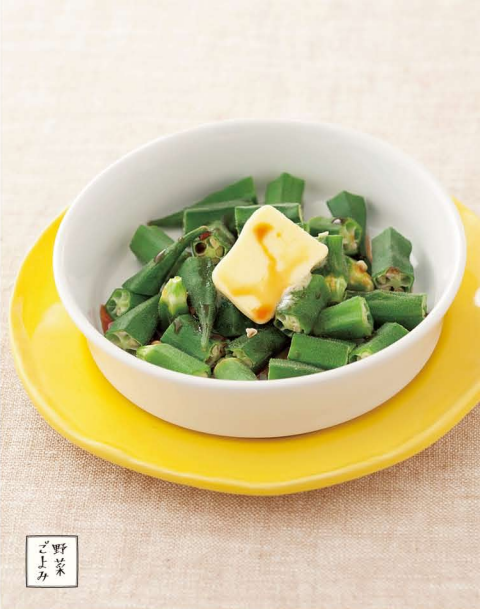
電子レンジで。バターじょうゆの香りがたまりません。

□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