

1人分

206 kcal

脂肪少なめの赤身肉でもやわらかい

豚肉のしょうが焼き



かたくなりがちな赤身肉をおいしく仕上げるコツは、たまねぎ・しょうが・酒を肉にもみこむことと、とろみを加えたたれ。キャベツにもからめてどうぞ。

材料【2人分】

- 豚薄切り肉(もも) … 160g
- たまねぎ … 1/4個 (50g)
- A しょうが … 大1かけ (20g)
- 酒 … 大さじ1
- サラダ油 … 小さじ1
- しょうゆ … 大さじ1
- B みりん … 小さじ2
- かたくり粉 … 小さじ1/4
- キャベツ … 中1枚 (80g)
- ミニトマト … 6個

作り方【20分】

- ① たまねぎは薄切りにする。しょうがはすりおろす。肉は長さを半分に切る。
- ② 肉にAをもみこみ、5分以上おく。
- ③ キャベツはせん切りにする。*Bは合わせる。
- ④ フライパンに油を温め、②を広げて両面を焼く。肉の色が変わったら、Bを加え、強火にして照りを出す。
- ⑤ 器にキャベツを敷き、④を汁ごと盛る。

カロリーダウンのコツ: 食材チェンジ

ロース肉を、
80g=210kcal



-64
kcal

Down



もも肉に。
80g=146kcal

【おすすめの献立】1人分/489kcal

- 豚肉のしょうが焼き
- わさびアスパラ (→作り方 p.64)
- ごぼうのみそ汁 (→作り方 p.80)
- ごはん (120g=202kcal)

甘から味のしょうが焼きによく合うのは、さっぱり味のアスパラのあえものと、ごぼうのみそ汁。食物繊維たっぷり、「よくかむ」献立です。



*たれにかたくり粉を加えると、肉によくからみ、赤身のもも肉がなめらかな口当たりになります。

献立例: れんこんのペッパー炒め ハムとキャベツのスープ

おうちサラダバーで、 手軽に野菜を食べよう

もの足りなくなりがち、カロリー控えめの食事。
満足感を上げるためには、料理の品数を増やしたいものです。
とはいえ、低カロリーな野菜料理をもう1品作る時間はない、
レパートリーが少なく悩む…。
そんなときは、冷蔵庫にある野菜を切るだけで作れる、
シンプルな「野菜サラダ」はいかがでしょう？
新鮮な野菜は特別な調理をしなくても、充分においしいもの。
材料を食卓に並べて、
家族それぞれが自由に組み合わせて食べる
「おうちサラダバー」方式にしても、楽しそうです。



★肌寒い季節におすすめ、温野菜(ゆでる・蒸す・電子レンジなど、加熱調理をしてから)



にんじん
50g=19kcal



グリーン
アスパラガス
50g=11kcal



じゃがいも
50g=38kcal



かぼちゃ
50g=46kcal



さつまいも
50g=66kcal



さやいんげん
30g=14kcal



スナップえんどう
30g=13kcal



ごぼう 50g=33kcal



れんこん
50g=33kcal

☆少しカロリーが
高めなので、
食べすぎには
注意!

★もりもり食べたい、葉野菜

★食感や味、彩りでアクセントになる野菜

★サラダをおいしくするトッピング。食べすぎには注意!



レタス
50g=6kcal



サニーレタス
30g=5kcal



きゅうり
50g=7kcal



スプラウト
10g=0kcal



アボカド
30g=40kcal



ベビーリーフ
20g=3kcal



水菜
50g=12kcal



トマト
50g=10kcal



ミニトマト
3個(30g)=10kcal



コーン缶詰
30g=25kcal



ロースハム
2枚(20g)=40kcal



生ハム
3枚(20g)=50kcal



ツナ缶(水煮)
30g=22kcal



うずら卵(水煮)
3個=41kcal



かにかま
20g=19kcal



プロセスチーズ
20g=68kcal



クルトン
5g=0kcal



ミックスビーンズ
30g=0kcal

ここで紹介する野菜は、ほんの一例です。
好きな野菜を自由に組み合わせて、
楽しみましょう。

※可食部のエネルギー量(kcal)を掲載しています。

→次ページで、手作りドレッシングを紹介します。