

「料理教室ベターホームが考えたカロリーダウンおかず」を発行しました

おいしさそのままにカロリーダウンするレシピ・コツをまとめました。

おいしいものがあふれて、忙しい現代、私たちはつつい食事のカロリーをとりすぎる傾向にあります。とはいえ、過度な食事制限やダイエットは満足感が得られず長続きしません。また、健康にも良くないのが実情です。

ベターホームでは、必要な栄養をとりながら、いつものおかずをカロリーダウンできる工夫やコツをまとめました。ハンバーグや豚のしょうが焼きなど、高カロリーになりがちな主菜をカロリーダウンできるひと工夫のほか、野菜のミニおかず汁ものなど副菜も低カロリーなものを多数紹介。主菜と副菜2~3品を組み合わせて1食あたり約500kcalの献立が作れます。カロリーをとりすぎないヘルシーな食生活を無理なく楽しく続けられる一冊です。

すぐに役立つカロリーダウンのコツ3か条

食材チェンジ

例えば「豚のしょうが焼き」は、ロース肉をもも肉に変えるだけでカロリーダウンに。脂肪が少なく、かたくなりがちな赤身肉をおいしく仕上げる下ごしらえのコツやタレを紹介しています。

油脂コントロール

少量の油で焼いたり炒めたりすることができるフッ素樹脂加工のフライパンを使う、電子レンジや魚焼きグリルを活用して油を使わずに食材を加熱するなど、調理法を工夫して油脂類をとりすぎないようにする知恵とレシピをお伝えしています。

かさ増し

高カロリーになりがちな脂肪の多い肉や魚、ごはんなどの炭水化物を少し減らし、野菜やこんにゃくなどおすすめの低カロリー食材を加えてかさ増し。満足感や栄養をそこなわずカロリーダウンできます。

「料理教室ベターホームが考えたカロリーダウンおかず」

B5判 並製 112ページ

定価 1,260円(税込)
発行 ベターホーム出版局

直接ベターホーム協会にお申し込みいただいた場合は、
1冊につき送料100円、2冊以上は送料無料でお送りします。
大手の書店、ネット書店でも販売しています。



一般財団法人ベターホーム協会

1963年創立。以来、50年にわたり、料理教室や出版活動を通して、食分野での消費者教育を行っています。「ベターホームのお料理教室」は札幌から福岡まで全国18カ所。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食生活全体について教えています。

このニュースリリースに関するお問い合わせは...

(財)ベターホーム協会 企画広報課 長柄(ながら)まで

150-8363 渋谷区渋谷1-15-12

TEL03-3407-0471(代)03-3407-8712(直) FAX03-3407-0479 sakurako_nagara@betterhome.jp