



## 太りにくい食事の選び方

食欲の秋、年末年始と体重が気になる季節です。少しの工夫でエネルギーダウンできる方法について紹介します。

**キーワードは脂質を減らす!**です。



### <料理の選び方>

洋食や中華は油やバターを使用する料理が多いので注意が必要です。食べる量が控えめでもエネルギーが高くなりがちです。

### <調理の方法>

きのこや芋、ナスなど油を吸いやすい食べ物はさっと下茹ですることで水が膜となり油の吸収を妨げてくれるのでエネルギーを下げるすることができます。

## 旬の生姜(しょうが)

年中スーパーに並ぶため旬のイメージがあまりない生姜ですが、路地ものは秋が旬です。春先に植えられ、11月ごろ収穫されます。この時期に採れるものを新生姜(しんしょうが)と呼びます。



### <効能>

香りの成分である「ショウガオール」には脂肪燃焼の効果があるとされ、身体を温める効果が期待できます。

### <料理によって上手に使い分け>

風味や栄養効果は、生の生姜より劣る部分もありますが、生姜チューブを冷蔵庫にストックしておくるとすぐに使えて便利です。

## 野菜たっぷりあったか健康メニュー!

### <ふわふわとろろ鍋>



#### 材料(2人分)

豚ロース	200g
長芋	10cm
人参	4枚
白菜	2枚
水菜	1/4束
しめじ	1/2パック
しいたけ	2個
豆腐	1/2丁
★だし	
酒	大2
砂糖	大1
しょうゆ	大2
顆粒だし	小1
水	200cc

#### 作り方

- ①人参、白菜、水菜、豆腐、豚肉は食べやすい大きさに切り、しめじ・椎茸はいしづきを落とす。
- ②長芋はすりおろしておく。
- ③★だしを沸かし、人参・白菜・しめじ・椎茸・豆腐を5分程煮る。
- ④豚肉・水菜を加え、最後にとろろをかけて完成。

#### ワンポイント

しめに雑炊やうどんなどを作る場合は**スープを半分減らしてから作る**と減塩につながります。



<1人分の栄養価> ※スープを全て摂取した場合の塩分量です  
エネルギー: 373kcal たんぱく質: 32.0g 塩分: 3.4g

### <鮭とごぼうの甘酢あん>



#### 材料(2人分)

生鮭	2切れ
ごぼう	1本
長ねぎ	1/2本
生姜	適量
油	大1
こしょう、片栗粉適量	
★甘酢あん	
酢	大2
砂糖	大2
しょうゆ	小2
塩	小1/4
水溶き片栗粉	
(片栗粉大1/2、水大1)	

#### 作り方

- ①ごぼう、長ねぎは斜め切り、生姜は千切りにする。鮭は食べやすい大きさに切ってから胡椒を振り、片栗粉をまぶす。
- ②水溶き片栗粉以外の★甘酢あんを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、鮭を入れ火が通ったら皿に移す。ごぼう、長ねぎの順に炒め、柔らかくなった★甘酢あんを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。鮭の上にあんをかけ、生姜を添えて完成。

#### ワンポイント

鮭は**きつね色**になるように焼くと香ばしくて美味しくなります。

<1人分の栄養価>  
エネルギー: 311kcal たんぱく質: 20.5g 塩分: 1.9g