

食事の ヒント

テーマ 調理の工夫で脂肪をダウン

油は少量でも高カロリー。油を使った揚げ物、炒めものなどの料理はコクがプラスされるのでおいしく食べられます。しかし、知らず知らずのうちに高エネルギーになってしまうのが欠点です。たとえば、豚肉(60g)を油を使わずに茹でたり、蒸したりした場合は150kcalなのに対し、油で炒めた場合(ソテーなど)は約200kcal、さらに、揚げた場合(とんかつなど)には約300kcalと、調理に油を使うか使わないかでカロリーは大きく変わってきます。

油を使わない調理法を献立に取り入れると、カロリーは低く抑えつつ、ボリュームのある食事をとることができま。今回は、油を使わない「蒸し料理」を主菜に取り入れた献立を紹介します。



回答は、
栄養部 巴 由佳(とめ ゆか)



蒸し料理の 特徴

栄養成分やうまみ成分が溶け出さず、また、水分が抜けて味が濃縮されるため食材そのものの味や香りがたのしめます。蒸し器やせいろを利用するほかに、フライパン、電子レンジ、アルミホイルなどを使えば簡単に蒸し料理が作れます。

栄養成分

- エネルギー: 538kcal
- 脂質: 13.7g
- タンパク質: 19.6g
- 塩分: 3.4g

白菜と豚肉の重ね蒸し

- 【材料】
- 白菜 80g
 - 酒 大さじ1
 - 豚肉(薄切り) 60g
 - 大根 50g
 - 塩 少々
 - ポン酢 小さじ2

【作り方】

- 白菜は葉と芯に切り分け、芯は大きめの削ぎ切りに、葉はザク切りにする。
豚肉が大きい場合は、長さを半分に切る。
大根は皮をむき、おろす。
- 耐熱容器に白菜、豚肉、白菜…と交互に広げて重ね、塩を振り、酒を全体に回しかける。
ラップをふんわりとかけて、電子レンジで加熱し、全体に火が通ったら器に盛り分け、大根おろしとポン酢をかける。

かぼちゃのきんぴら

- 【材料】
- かぼちゃ 50g
 - みりん 3g
 - 赤唐辛子 1/4本
 - しょうゆ 3g
 - ごま油 2g
 - だし 10g

【作り方】

- かぼちゃは種とわたを取り除き、幅2cmに切ってから、横に厚さ2~3mmに切る。赤唐辛子はへたと種を取り除き、ぬるま湯につけてもどし、小口切りにする。
- フライパンにごま油を入れて中火で熱し、かぼちゃを1~2分炒める。だし、みりん、しょうゆ、赤唐辛子を加え、汁けがなくなるまで炒め合わせて皿に盛る。

ご飯 150g

ミニトマトときゅうりの塩昆布和え

- 【材料】
- きゅうり 1/2本
 - 塩昆布 3g
 - ミニトマト 2個
 - レモン果汁 少々

【作り方】

- ミニトマトはへたをとり、1/4に切る。きゅうりはすりごぎなどで全体をたたいてから一口大に切る。
- 1と塩昆布、レモン汁を混ぜ合わせ5~10分おいて器に盛る。

みそ汁

- 【材料】
- 小松菜 1株
 - 味噌 大さじ1
 - しめじ 30g
 - だし(カツオ、昆布) 150g

【作り方】

- 小松菜は4cm幅に切る。しめじは根元を切り落としほぐす。
- だしを鍋に入れ、沸騰したら小松菜の茎を入れひとたちしてから葉の部分としめじを入れる。
- 火が通ったら味噌を溶かし、器に盛る。