



エネルギー控えめ ヘルシーレシピ

外出や体を動かす機会が減ると、体が消費できるエネルギーが減り、体重が増えやすくなります。健康維持のために、まずは毎日体重計で体重の変化を確認しましょう。体重が増えた場合は、室内でできる運動を増やしたり、食事のとり方を見直してみましょ。今回はエネルギー控えるのに役立つレシピをご紹介します。

◆鶏ひき肉と大豆のトマトキーマカレー◆

1人分 エネルギー:221kcal 食塩:1.6g

※上記のエネルギー、食塩はルウのみ

材料(5人分)

鶏ひき肉	…200g
大豆(水煮)	…100g
カットトマト(缶詰)	…400g(1缶)
玉ねぎ	…250g(大1個)
にんじん	…200g(中1本)
しめじ	…50g(1/2袋)
カレールウ	…40g(2個)
オリーブオイル	…12g(大さじ1)
にんにく	…10g(2片)
しょうが	…10g(1/2片)
コンソメ	…5g(小さじ2)
カレー粉	…2g(小さじ1)
塩	…少々
水	…200ml

調理時間
約30分

作り方

【下ごしらえ】

- 玉ねぎ : 皮をむき、大きめのみじん切りにする
- にんじん : 皮をむき、1cm角に切る
- しめじ : 根本を除き、ほぐしておく
- にんにく・しょうが : 皮をむき、みじん切りにするか、すりおろしたものを(チューブタイプ)を使用

- ①フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、中火で熱し、玉ねぎを炒める。
- ②玉ねぎが透き通ってきたら、にんじん、鶏ひき肉、しょうがを加えて炒める。鶏ひき肉に火が通ったら、しめじと大豆を加えて軽く炒め合わせる。水とコンソメを加え、弱火にして10分程度煮込む。
- ③カットトマトを半分加え一煮立ちしたら、一旦火を止め、カレールウを加えて溶かす。
- ④再び弱火で加熱し、残りのカットトマトとカレー粉、塩を加えてよく混ぜ、一煮立ちさせる。

ポイント
低エネルギーの
鶏ひき肉、大豆を活用



メモ ごはんのエネルギー

150g(茶碗1杯分) : 252kcal



◆シーフードとアスパラガスの中華炒め◆

1人分 エネルギー:71kcal 食塩:1.1g

材料(4人分)

シーフードミックス	…300g
アスパラガス	…100g(4本)
しめじ	…50g(1/2袋)
サラダ油	…6g(大さじ1/2)
片栗粉	…6g(小さじ2)
ごま油	…2g(小さじ1/2)
中華だしの素(顆粒)	…1.3g(小さじ1/2)
塩	…少々
水	…10cc(小さじ2)

調理時間
約15分

作り方

- ①アスパラガスは根本を除き、4cm程度に切り、1~2分下ゆです。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、シーフードミックスを炒める。シーフードミックスに軽く火が通ったら、アスパラガス、しめじ、中華だし、塩を加え炒める。
- ③しめじに火が通ったら、水に溶いた片栗粉を全体に回し入れてとろみをつけ、最後にごま油を加える。

ポイント
低エネルギーの
シーフードミックスを活用



無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽に
スタッフに
お声掛け下さい

