

梅の風味で食物繊維をおいしく! こんにゃくと根菜の梅干し煮込み

材料 2人分

さきイカ 10g
 こんにゃく 1/2 枚
 さつまいも 小 1 本
 ごぼう 1/2 本
 梅干し 3 粒
 酒 大さじ 2
 塩 少々
 ごま 大さじ 1/2

作り方

- ① さきイカは小さめにさいておく。
- ② こんにゃくはひと口大に切り、フライパンでしっかりから煎りしてから酒大さじ 1 を回し入れ、アルコール分をとばす。
- ③ さつまいもは皮つきのまま 7mm 厚さくらいの輪切り、ごぼうは泥を落とし、皮つきのまま、ひと口大の乱切りにして水でさっと洗う。
- ④ 鍋にさきイカ、さつまいも、こんにゃくを入れ、ひたひたの水と酒大さじ 1 を加え、強火でやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 梅干しの種を取って④に入れ、ごぼうを加えて、塩で味をととのえ、汁がなくなるまで煮きる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、ごまをひねりながら散らす。



体に効く! 食材

- **こんにゃく、ごぼう、さつまいも**は、いずれも**食物繊維**が豊富。
- **ごぼう**に含まれる**イヌリン**という炭水化物は血糖値を下げる作用があり、ごぼうの**ポリフェノール**は抗酸化物質の仲間で動脈硬化予防に役立つ。
- **さつまいも**の**ヤラピン**という樹脂は食物繊維と一緒に便秘を防ぐ。
- **梅干し**の**クエン酸**は新陳代謝をよくして脂肪の燃焼に役立つ。



1人分 **286kcal**
 塩分 **1g**



食欲の秋を乗り切る 脱脂肪作戦!

酢酸で脂肪の吸収を抑える サバときのこのさっぱり煮

材料 2人分

かぼちゃ 100g
 エリンギ 2 本
 サバ 1/2 尾
 サラダ油 大さじ 1
 片栗粉 適宜
 A 酢 大さじ 2
 みりん 大さじ 2
 しょうゆ 大さじ 2
 水 大さじ 2
 万能ねぎ 4 本

作り方

- ① かぼちゃとエリンギは食べやすい大きさに 5mm 幅に切り、サバは食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を温め、かぼちゃとエリンギをこんがり焼いて取り出す。
- ③ 片栗粉をまぶして軽くはいたサバを、②のフライパンで両面こんがり焼いて取り出す。
- ④ A を③に入れ、ひと煮立ちしたら、サバと野菜を戻し、調味料をからめて火を止める。
- ⑤ ④を器に盛り、万能ねぎの小口切りを散らす。

体に効く! 食材

- 酢の主成分である**酢酸**は余分な脂肪の吸収を抑え、血圧の安定に役立つ。
- **サバ**に多く含まれる**不飽和脂肪酸のDHA と EPA** は中性脂肪が増えるのを抑え、脂質異常の予防に有効。内臓脂肪の燃焼にも役立つ。
- **かぼちゃ**は抗酸化作用のある**βカロテン**が豊富。
- **エリンギ**と**万能ねぎ**は低カロリーで**食物繊維**がたっぷりとれる。



料理制作

ファミリークッキング
 スクール主宰
浜内 千波



おいしい食材が出回る秋は、食べすぎが気になります。でも、少し頭を使って**食材を選び**、調理法もひと工夫すると、**脂肪がたまりにくいメニュー**が完成します。



1人分 **178kcal**
 塩分 **1g**