

油を控えたメニューで 夏バテ・夏太りを撃退!

料理制作 ● 牧野直子
(管理栄養士・ダイエットコーディネーター)
スタジオ食主宰。家族みんなが楽しめる簡単、ヘルシーなレシピを、雑誌、テレビ、健康セミナーなどで展開。

撮影 ● 菅原史子
スタイリング ● 高木ひろ子

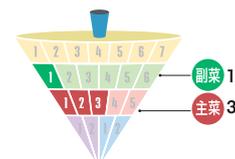
夏バテ気味の胃腸にやさしく、メタボ対策にもうれしい、油を控えたお料理をご紹介します。
上手に油脂を減らすには、食材の選び方と調理法にコツがあります。



1人分 143 Kcal

塩分 1.4 g

食事バランスガイド



1人分の食材



“ゆでる”調理法で余分な油を使わない!

カジキのサルサソース仕立て

ポン酢しょうゆに少量のオリーブ油を加えると、さっぱりとした味わいの中にコクが加わります。

材料(2人分)

- カジキ…………… 2切れ (160g)
- 塩・こしょう…………… 各少々
- 酒…………… 大さじ1
- 片栗粉…………… 大さじ1
- サラダ菜…………… 4枚 (60g)
- トマト…………… 1/2個 (75g)
- 香菜…………… 3~4本 (5g)
- A [ポン酢しょうゆ … 大さじ1
- オリーブ油…………… 小さじ1

作り方

- ①カジキはそぎ切りにし、塩、こしょう、酒を振ってなじんだら、片栗粉をまぶす。
- ②①を、たっぷり沸かした湯(分量外)でゆでて冷水にとり、水気を切る。
- ③Aを合わせ、5mm角に刻んだトマト、細かく刻んだ香菜を加え混ぜてソースをつくる。
- ④サラダ菜、②のカジキを盛り合わせ、③のソースをかける。

食材の

Point



ポン酢しょうゆ

ポン酢とは、ユズやスダチ、レモンなどの柑橘類の果汁のこと。ポン酢に、しょうゆや鰹節、昆布のだし、酢などを混ぜ合わせたのがポン酢しょうゆ。さわやかな酸味と風味のおかげで、しょうゆより塩分が少なくてもおいしくいただけます。オリーブ油やごま油を少し加えるとコクがUP!

インゲン豆を使えば、生クリームは不要!

インゲン豆の ビシソワーズ

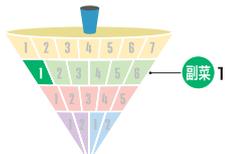
インゲン豆はでんぷん質が多いので、加熱してかき混ぜるとトロリとした食感になります。

1人分 **170** Kcal

塩分 **0.8** g



食事バランスガイド



1人分の食材

材料(2人分)

- 白インゲン豆(水煮)…… 150g
- 玉ねぎ…………… 1/8個(25g)
- にんにく…………… 小1/2片(4g)
- オリーブ油…………… 大さじ1/2
- 水…………… 1カップ
- 顆粒コンソメ…………… 小さじ1
- 豆乳…………… 1/2カップ
- 塩・こしょう…………… 各少々
- ナツメグ…………… 適宜

作り方

- ①玉ねぎはうす切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油、①を入れて弱火で色づかないように炒める。
- ③②がしんなりしてきたら、水、顆粒コンソメ、白インゲン豆を加えて4～5分煮る。
- ④③のあら熱がとれたら、ミキサーにかけ、なめらかにする。
- ⑤④をボウルに移し、豆乳でのばしたら、塩、こしょうで味を調べ、冷蔵庫で冷やす。器に盛り、好みでナツメグを振る。

食材の

Point 豆乳



近年、健康食材として欧米でも注目されている豆乳は、大豆の栄養成分が吸収されやすい食材です。豊富なたんぱく質はもちろん、植物性食品なのでコレステロールはゼロ、脂質も牛乳に比べて約半分です。

夏バテ・夏太り予防におすすめのスイーツ

スイカと アセロラのゼリー

スイーツの中でも果物を使ったゼリーなら、脂肪分がほとんどなく、低エネルギーに仕上がります。

食事バランスガイド



1人分 **66** Kcal

塩分 **0** g

材料(2人分)

- スイカ…………… 50g
- アセロラジュース …… 3/4カップ
- 砂糖…………… 大さじ1強
- A [粉ゼラチン …… 1/2袋(2.5g)
- 水…………… 大さじ1

作り方

- ①スイカは、さいの目に切る。
- ②分量の水に粉ゼラチンを振り入れ、電子レンジ(500ワット)で15～20秒加熱して溶かす。
- ③鍋にアセロラジュースを入れ、弱火で少し温めて砂糖を溶かし、②を加えて混ぜる。
- ④③の鍋より大きめのボウルに氷水を用意し、③の鍋に氷水をあてる。
- ⑤ゼリーがドロリとするまで冷えたら、スイカを加え、ゼリー型かガラスの器に入れて冷蔵庫で冷やし固め

食材の

Point スイカ



夏の風物詩ともいえるスイカ。果肉の約90%が水分ですが、カリウムが豊富に含まれているため、体内の塩分の排泄を促し、むくみ防止にも役立ちます。また、体を冷やす効果があるので、夏の暑さでパテ気味のときに食べるのもおすすめです。