

低カロリーだけど、ボリューム満点

おいしい素材が出回るシーズン。

カロリーのとりすぎを防ぐために、野菜やきのこをたっぷり活用しましょう。

たんぱく源として、魚を登場させる機会を増やすのもおすすめです。

風味豊かで、低カロリーのおかずをどうぞ。



料理制作
料理研究家・管理栄養士
村田 裕子

写真 ● 松島 均
スタイリング ● 吉岡 彰子

根菜汁

1人分エネルギー	77kcal
塩 分	1.6g
野菜・いも	110g (5g未満の野菜は含まず)

材料(2人分)

里いも	1個
皮をむいて正味	100g
ごぼう	1/5本 (40g)
れんこん	1/4個 (50g)
にんじん	1/5本 (30g)
こんにゃく	1/4枚
* 煮汁	
だし	2カップ
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
ねぎの小口切り	適宜

作り方

- ①里いもは皮をむいて厚さ1cmに切り、ごぼうはさがき、れんこんは4等分に切って厚さ5mmのいちょう切り。全部を水に5分くらさらす。にんじんと下ゆでしたこんにゃくは幅1cm×厚さ4～5mmの短冊切りにする。
- ②鍋にだしと①を入れて熱し、沸騰したらあくをとり、里いもが柔らかくなるまで5～6分煮る。
- ③里いもが柔らかくなったら、酒、しょうゆ、塩少々で調味する。
- ④器に盛り、ねぎの小口切りを添える。



主役の野菜たち

鮭ときのこのオイル焼き・みそバター風味

1人分エネルギー	275kcal
塩 分	2.5g
野菜(きのこ)	80g (5g未満の野菜は含まず)

材料(2人分)

生鮭の切り身	2切れ
しいたけ	4枚 (60g)
しめじ	1/2パック (50g)
エリンギ	大1本・50g
* みそだれ	
みそ	大さじ1
A 砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2
バター	大さじ2
塩・七味唐辛子	各少々
三つ葉	適宜

作り方

- ①鮭は皮面を下にして、縦に1本切れ目を入れて、塩少々をふる。
- ②Aを混ぜてみそだれを作り、①の切れ目に塗り込む。
- ③しいたけは石づきをとって半分に切り、しめじは小房に分ける。エリンギは長さを半分に切り、縦に6～8等分に切る。
- ④アルミホイルを約30cm四方に切り、③②の順にのせて、酒をふる。手でちぎったバターをとところどころにのせて包む。
- ⑤オーブントースターの天板に並べ、15分焼く。
- ⑥器にのせ、アルミホイルを開き、七味唐辛子をふって、三つ葉を添える。



主役の野菜(きのこ)たち

豆知識

食物繊維の効用

今回使用した根菜類やきのこ類は、いずれも食物繊維がたっぷりです。食物繊維はお腹の掃除役として威力を発揮します。コレステロールや糖質の吸収を抑えて、脂質異常症(高脂血症)や糖尿病、肥満の予防に役立ちます。また、腸内にすむ善玉菌を増やし、悪玉菌を減らす働きもあり、便秘予防だけでなく、免疫力強化にも効果があります。

とくにきのこは、ほぼノンカロリーで、かみこたえもあり、ボリューム感を出すのにも役立ち、カロリーのとりすぎを防ぐ強い味方です。

里いもやれんこんは、食物繊維だけでなく、ビタミンCも豊富です。でんぷんに包まれているため、熱で壊れにくいという特長もあります。

根菜汁



鮭ときのこのホイル焼き・みそバター風味