



エネルギーを消費しやすい 身体をつくるレシピ



牛肉とかぼちゃの煮物



1人分

204kcal

塩分 1.6g

+ 玄米ごはん



1人分

265kcal

塩分 0g

材料 (2人分)

牛肉(もも)	120g
酒	大さじ1
かぼちゃ	100g
ごぼう	40g
にんじん	60g
こんにゃく	80g
みりん・しょうゆ	各大さじ1と小さじ1
A 砂糖	小さじ2
水	200ml
スプラウト	10g

*牛肉のカロリーは輸入牛もも赤身で計算

作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切って、酒を揉み込んでおく。かぼちゃは1cmの厚さで食べやすい大きさに、ごぼうは斜めの薄切りに、にんじんは5mmの厚さの輪切りにする。こんにゃくは5mmの厚さの短冊切りにし、真ん中に上下2cmを残して切れ目を入れ、片方の端を切れ目にぐららせてねじる。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ちはじめたら牛肉を入れてさっと煮る。アクが出たらスプーンなどで軽く取り除く。
- ③牛肉に火が通ったらいったん皿に取り出し、鍋にごぼうとこんにゃくを加える。落としぶたをして、弱めの中火で3分煮たら、かぼちゃとにんじんを加えさらに4分煮る。材料に火が通ったら、牛肉を鍋に戻し、強火にして残っている煮汁を煮詰める。
- ④器に盛り、スプラウトを添える。

Point

白い脂身部分を小さじ1杯分くらい切り落とせば、およそ40kcalカットできます。



column

脂肪を燃焼させるのに必要なのは、筋肉です。筋肉の材料となる良質なたんぱく質が豊富な食材を取り入れるとよいでしょう。例えば、牛・豚(ヒレ、もも)、鶏(ささみ、皮なしのむね)、白身魚、えび、いか、かつお、さば、大豆(納豆、豆腐)、牛乳、 Cottage チーズなどの食材です。

さらに肉はロースよりヒレ、魚はトロより赤身というように、基本的に脂肪分が少ない部位の方がたんぱく質の含有量が多くなります。

適度な運動に高たんぱく質の食事を組み合わせることで、減量の効果が早く出ることが期待できます。



チンゲンサイと 焼きのりの白和え



1人分

43kcal

塩分 0.6g

材料 (2人分)

チンゲンサイ	2株(200g)	木綿豆腐	80g
しょうゆ	小さじ1	焼きのり	全型1枚

作り方

- ①チンゲンサイは、葉を3cmの長さのざく切り、根元を6~8等分の串切りにする。耐熱皿に広げて入れてラップをかけ、電子レンジで加熱する(600W・2分)。水気を捨てしょうゆで和え、そのまま冷ます。
- ②豆腐を両手でやさしくはさんで水気を軽く絞る。手でほぐしながら、ちぎった焼きのりとともに①の皿に加え、全体をよく混ぜる。

