

よく噛むメニューで 食べすぎ・肥満を防ぐ!

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

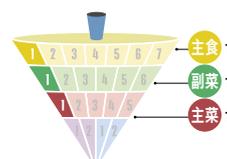
「おなかがいっぱい」のサインは、食べ始めて15分程度たないと出てきません。食べすぎを防ぐには、ゆっくりとよく噛んで食べることがポイント。噛む回数が増えて肥満予防にもなる料理をご紹介します。



1人分 566 Kcal

塩分 2.2 g

食事バランスガイド



食物繊維たっぷりのごぼうをさがきにして噛みごたえアップ!

ごぼう入りハッシュドビーフ

牛肉とごぼうの相性は抜群です。ごぼうがたくさん食べられるやさしい味わいの洋食メニュー。

材料(2人分)

ごぼう	100g
たまねぎ	50g
牛肉(うす切り肉)	100g
塩	少々
こしょう	少々
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1
水	1/4カップ
デミグラスソース(缶詰)	145g
顆粒コンソメ	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1と1/2
ローリエ	1枚
五穀入りごはん	260g

※五穀…米・麦・あわ・豆・きび(または、ひえ)などの穀物の総称。五穀入りごはん用に種々の雑穀をブレンドしたパックが市販されています。

作り方

- ①ごぼうは、さがきにしながら水にさらす。水に10分程度さらしたら、水気を切る。たまねぎはうす切りにする。牛肉は一口大に切って、塩、こしょうをしておく。
- ②フライパンにバターを入れて中火にかけ、バターが溶けかけたら、ごぼう、たまねぎを入れて炒める。野菜がしんなりしたら、牛肉を加えてさらに炒める。
- ③牛肉に火が通ったら、弱火にして小麦粉を振り入れ、全体になじませるように炒める。
- ④小麦粉が粉っぽくなくなったら、水、デミグラスソース、顆粒コンソメ、ケチャップ、ローリエを加え、中火にして焦げないように混ぜながら煮る。
- ⑤とろみが出てきたら、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥五穀入りごはんを器に盛り、⑤をかける。

食材の

Point ごぼう



ごぼうは、野菜の中でも食物繊維量がトップクラスです。

食物繊維は、消化吸収の速度を抑えて血糖値の急上昇を防ぐほか、余分なコレステロールやナトリウムの排泄を促してくれるので、コレステロール値や血圧の安定にも効果があります。ごぼうはアクの強い野菜ですが、水にさらしすぎると、風味が逃げてしまうので注意しましょう。

1人分の食材



低カロリーのキノコなら食べすぎても安心!

キノコのマリネ

数種類のキノコの旨みと食感が一度に楽しめるさっぱり味の旬の一品。



食事バランスガイド



1人分 37 Kcal

塩分 1.0 g



— 1人分の食材

食材の

Point キノコ



キノコは低カロリーで食物繊維が豊富なだけでなく、体内の余分な塩分を排泄する作用のあるカリウムも多く含むので、メタボ予防には積極的にとり入れたい食材です。キノコは生のまま冷凍が可能です。しいたけ、マッシュルームなどはうす切り、しめじはほぐして保存袋に入れて冷凍しておけば、いつでも手軽に使うことができます。

材料(2人分)

- 生しいたけ……………3個(45g)
- マッシュルーム……………2個(30g)
- しめじ……………1/2パック(45g)
- パプリカ……………1/4個(30g)
- オリーブ油……………小さじ1/2
- あらびきこしょう……………適宜
- <マリネ液>
- 酢……………大さじ2
- 白ワイン……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1/2強
- 水……………大さじ1/2強
- 塩……………小さじ1/3
- ローリエ……………1枚

作り方

- 生しいたけは、石づきを長めに残して先を切り落とし、傘を4等分にする。マッシュルームは、石づきを取って傘を4等分にする。しめじは、石づきを取ってほぐす。パプリカは、うす切りにする。
- 鍋にマリネ液の材料を全部入れて中火にかけ、煮立ったら、キノコ類、パプリカを加える。
- さらに煮立ったら火を止め、オリーブ油を加えて冷ます。あら熱がとれたら、冷蔵庫に入れて冷やす。食べるときに好みであらびきこしょうを振る。



柿の甘みにキャラメルの風味がマッチ!

柿のキャラメリゼ

くし型に切った柿を砂糖でコーティングしたカロリー控えめの簡単デザート。

食事バランスガイド



1人分 90 Kcal

塩分 0.1 g

材料(2人分)

- 柿……………1個(180g)
- バター……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- レモン汁……………小さじ1
- シナモン……………適宜

作り方

- 柿は、8等分くらいのくし型に切る。
 - フライパンにバターを入れて弱火にかけ、バターが溶けかけたら柿を加えて炒める。
 - 柿に火が通ったら、砂糖を加え、中火にしてさらに炒める。
 - 砂糖が柿となじんでキャラメル色に色づいてきたら、レモン汁を入れ、火を止める。
 - 器に盛りつけ、好みでシナモンを振る。
- ※ 温かいまま食べても、冷やして食べてもOK。

食材の

Point 柿



「柿が赤くなれば、医者が青くなる」という言葉があるほど、柿は栄養価の高い果物です。とくに、抗酸化作用が期待できるビタミンCやカロテンのほか、食物繊維なども豊富に含まれています。購入するときは、皮にハリとツヤがある、実の赤みが濃い、ヘタがいきいきとしている、などをポイントにして選ぶとよいでしょう。