

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

ボリュームアップで カロリーダウンのコツ!

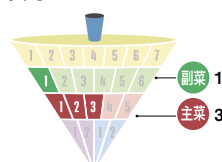
お肉やお魚などの食べすぎを防ぐために役立つのが野菜やきのこ、海藻類などのカサがあってエネルギーが低い食材です。これらの食材をうまく組み合わせることで、カロリー控えめでもボリューム感のあるお料理ができます。



1人分 **256** Kcal

塩分 **1.1** g

食事バランスガイド



ブリ、大根、ねぎ、それぞれが主役でボリュームアップ!

ブリと大根のねぎしょうゆ焼き

焼いたブリと大根の食感が絶妙。甘辛いしょうゆの風味にねぎのアクセントが効いています。

材料(2人分)

ブリの切り身……2切れ(150g)
 A { しょうゆ …… 大さじ3/4
 みりん …… 大さじ3/4
 おろししょうが… 小さじ1/2
 おろしにんにく… 小さじ1/4
 大根…………… 5cm(150g)
 ねぎ…………… 1/2本
 サラダ油………… 大さじ1/2

作り方

- ①ブリは1切れを3等分にし、Aをすべて合わせた調味液に20分くらい漬け込む(調味液は最後に料理の味つけにも使うので捨てないこと)。
- ②大根は7mmのちょう切り、ねぎは5~6mmの小口切りにする。
- ③大根は塩(分量外)を加えて熱湯で固めにゆで、ザルにあげて水切りする。
- ④フライパンに油の半量を熱し、中火でブリと大根を焼く。火が通ったら、一度取り出しておく。
- ⑤④のフライパンに残りの油を熱し、中火でねぎを炒める。ねぎがしんなりしたら、ブリ、大根を戻し入れ、①の調味液を入れて全体に絡んだら火を止め、盛りつける。

※大根の代わりにごぼうやきのこ類を使ってもおいしい。

食材の

Point 大根



根はビタミンCとアミラーゼ(でんぷん分解酵素)が豊富で、胸やけや胃もたれなどに効果的です。大根おろしなどにして生のまま食べるとその効果が生かされます。ビタミンCはおろして時間がたつと破壊されますので食べる直前におろしましょう。葉はカロテン、ビタミンC、カルシウムも多く含みます。葉つきのものを購入したら捨てずに使いたいものです。

1人分の食材

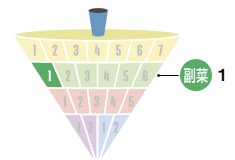


小松菜にきのこをあわせて食べごたえアップ!

小松菜とえのきたけの 柚香和え

柚子の風味と色合いが小松菜とえのきたけを引き立てる簡単にできる旬のお惣菜。

食事 バランスガイド



1人分 **21** Kcal

塩分 **1.7** g

食材の

Point 小松菜



東京の小松川の特産だったことから、五代将軍徳川綱吉が名づけたといわれています。カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維など多くの栄養素を豊富に含んでいます。ほうれん草と栄養面でも似ていますが、カルシウムはほうれん草の約5倍も含まれています。アクが少ないので使いやすく、さらに現代人に不足しがちな成分が多く含まれている点でも優秀です。



1人分の食材

材料(2人分)

小松菜…………… 150g
 しょうゆ ……小さじ1/2
 えのきたけ…………… 50g
 A
 柚子果汁 ……大さじ1/2
 しょうゆ ……大さじ1/2
 だし汁 ……大さじ1/2
 柚子の皮…………… 少々

作り方

- ①小松菜は熱湯でゆで、しょうゆを振りかけてから水気を絞って3cm長さに切る。えのきたけは根元を切り落として半分に切り、熱湯でさっとゆでる。柚子の皮は細切りにしておく。
- ②小松菜とえのきたけを合わせ、Aをすべて合わせた調味液で和える。
- ③盛りつけるときに柚子の皮を添える。

※小松菜の代わりにほうれん草、春菊などを使ってもおいしい。

ごまの風味と黒みつの相性は◎!

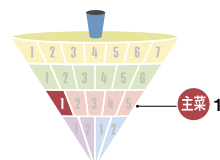
豆乳とごまの プリン風

ごまのネっとり感が楽しめる
 カロリー控えめの簡単デザート。

1人分 **194** Kcal

塩分 **0.1** g

食事 バランスガイド



食材の

Point 練りごま



ごまの主成分は脂質ですが、不飽和脂肪酸であるリノール酸やオレイン酸などで構成されているので、血中のコレステロールを下げる働きがあり、動脈硬化の予防などに効果的です。練りごまは、焙煎したごまをていねいにペースト状に練り上げたもの。粒のまま食べるよりも消化吸収がよく、口当たりもよくなります。油が分離しているときは、よく混ぜてから使いましょう。

材料(2人分)

調整豆乳…………… 1と1/4カップ
 白練りごま ……大さじ2
 ゼラチン…………… 5g
 水……………大さじ2
 黒みつ……………大さじ1

作り方

- ①豆乳をボウルに入れ、湯せんまたは電子レンジ(600W)で20~30秒加熱して人肌に温める。
- ②①の豆乳に練りごまを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ボウルに分量の水を入れてゼラチンを振り入れたら、湯せんまたは電子レンジ(600W)で20~30秒加熱して溶かす。
- ④③のゼラチンの中に②を少しずつ加えて静かに混ぜる。
- ⑤④のボウルを氷水にあてて混ぜる。とろみがついたら型に入れ、冷蔵庫で2時間くらい冷やし固める。食べるときに黒みつをかける。

※豆乳を牛乳に代えてもおいしい。

