

メタボ撃退!

健康 うちごはん



料理制作/ 検見崎 聡美 (管理栄養士・料理研究家)
撮影/ 吉田 篤史 ● スタyling/ 脇岡 香子

きのこと牛肉のクリーム煮

クリームに牛肉のうまみときのこの香りが溶け込んだ、秋の香り豊かな一品です。
きのこはボリューム感があるのに低カロリーで、ダイエットの強い味方。
食物繊維も豊富で、便秘の予防に役立ちます。



1人分 エネルギー 220kcal
塩分 0.6g

材料 (2人分)

しめじ……………100g
まいたけ……………100g
牛もも肉 (薄切り) ……80g
玉ねぎ……………100g
赤パプリカ……………50g
サラダ油……………大さじ 1/2
小麦粉……………大さじ1
牛乳……………3/4 カップ
白ワイン……………大さじ1
塩……………小さじ 1/6
こしょう……………少々
チャービル (飾り用) ……少々

作 り 方

- ① しめじ、まいたけは石づきを切り取りほぐす。フライパンに入れ、白ワインを加え、フタをして中火にかける。しんなりするまで3～4分蒸し煮にし、フライパンから取り出す。
- ② 牛もも肉はひと口大に切り、玉ねぎは細切り、赤パプリカは角切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら牛肉を加え炒め、火が通ったら小麦粉をふり入れ、なじむまで炒める。
- ④ ③に①、牛乳を加え、よく混ぜながら煮立て、とろりとしたら塩、こしょうで味をととのえる。赤パプリカを加え、ひと煮する。
- ⑤ 器に盛りつけてチャービルを飾る。

カロリーダウンの コツ

生クリームを使わず、牛乳のみで作るのでカロリーダウン。きのこはワイン蒸しにすることでかさが減り、たっぷり食べられます。



1人分 エネルギー 60kcal
塩分 0.9g

かぶとベーコンのスープ

かぶとベーコンのやさしい味わいが楽しめるスープ。
かぶの葉にはビタミンC、βカロテン、カルシウムなどが多く、根には消化吸収を助けるジアスターゼや食物繊維が豊富に含まれます。

材料 (2人分)

かぶ……………150g
かぶの葉……………100g
ベーコン……………15g
A [固形スープの素 ……1/2 個
水……………1 と 1/2 カップ
塩……………少々
こしょう ……少々

作 り 方

- ① かぶは根元の茎を1cm 残して、葉を切り落とす。水の中で竹串を使って、茎の間の汚れを取り除く。7～8mm 厚さの半月切りにする。
- ② ベーコンはひと口大に切る。
- ③ かぶの葉は3cm 長さに切る。
- ④ 鍋にAを合わせ、中火にかける。煮立ったところに①、②を入れ、4～5分煮て火を通す。③を加えひと煮し、塩、こしょうで味をととのえる。