

理想の バランス 献立

メタボ撃退!

1人分
エネルギー
79kcal
塩分
0.7g



1人分
エネルギー
21kcal
塩分
1.2g



雑穀ごはんをさむ
1人分
エネルギー
506kcal
塩分
1.9g

ミネラル・ビタミン豊富な バランスごはんで夏太りを解消!

料理制作/柴田 真希 (管理栄養士) 撮影/鈴木 信吾 スタyling/宮寄 夕霞

夏野菜の 和風カレーどんぶり

材料 2人分

豚もも薄切り肉	80g
たまねぎ	1/4 個
かぼちゃ	1/16 個 (100g)
ゴーヤ	1/4 個
なす	1/2 個
サラダ油	大さじ 1
カレー粉	小さじ 1
水	300cc
麺つゆ(3倍希釈用)	大さじ 2
水溶きかたくり粉	かたくり粉大さじ 2、水大さじ 4
雑穀ごはん	2杯 (360g)

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、たまねぎは短冊切り、かぼちゃは8mm厚さの短冊切りにする。ゴーヤは縦半分に切って中綿を取り除いてから薄切りに、なすは半月切りにする。
- ② 深めのフライパンにサラダ油を入れて火にかけ、豚肉、たまねぎ、かぼちゃ、ゴーヤ、なすの順に炒め、カレー粉をまぶす。
- ③ 全体にカレー粉が混ざったら、水を入れて沸騰させ、アクを取る。
- ④ 食材に火が通ったら、麺つゆを入れ軽く煮立て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に雑穀ごはんを盛り、④をかける。

ピーマンの エスニックきんぴら

材料 2人分

ピーマン	3 個
パプリカ (黄色)	1/4 個
カシューナッツ	8 粒 (10g)
オリーブオイル	大さじ 1/2
A にんにく (みじん切り)	少々
唐辛子 (輪切り)	少々
B ナンプラー	小さじ 1
黒こしょう	少々

作り方

- ① ピーマンとパプリカは縦半分に切って種をとり、縦の細切りにする。カシューナッツは粗くきざんでおく。
- ② フライパンにAを入れ火にかけ、香りが立ったら、ピーマン、パプリカ、カシューナッツを入れて炒め、Bで味を調える。

トマトとわかめの酢ブー

材料 2人分

ミニトマト	3 個
わかめ (塩蔵)	10g
だし汁	300cc
A 酢	小さじ 2
塩	小さじ 1/4
ごま油	小さじ 1/2
白ごま	適量

作り方

- ① ミニトマトは縦1/4に切る。わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にAを入れて味を調えて火にかけ、沸騰したらミニトマトとわかめを加えて、すぐに火を止める。
- ③ ごま油を加え、白ごまをふる。

バランスごはん健康的にダイエット!

暑くて食欲が落ちるこの時期、冷たい麺類や丼などの単品で食事を済ませることが多くなっていませんか? こうした食事は摂取できる栄養素が少なく、汗をかくことで不足しやすいミネラルやビタミンを補給することができません。「ミネラル・ビタミン不足」はダイエット失敗の原因のひとつで、どんなにカロリーを抑えてもこれらが不足すると代謝が落ちて、脂肪を蓄えやすい体になってしまいます。

食事は単品で終わらせず、副菜や汁ものをそろえて季節の野菜や海藻を摂るように心がけましょう。白いごはんを雑穀ごはんにすると、カロリーは変わらず、ミネラル・ビタミンを摂取できます。

また、冷たいものばかりでなく、温かい食事を摂って体を温めることもダイエット成功への近道です。