

# 健康応援レシピ

～上手に工夫編2～

## 管理栄養士からのコメント

毎日の食事の中で、ちょっとした工夫をすることで、体重を上手く減らすことができます。油脂の使い方、味付けの工夫、一品に使う食材の数など少し見直してみませんか？



## ポイント

- 煮物はから炒りします。
- 煮物にはしっかりと味付けを、味噌汁は出しを活かして味噌を減らします。
- 一品に5つの食材を使っています。



ご飯  
かつおのムニエル・酢の物  
煮物・味噌汁

エネルギー522kcal

## 酢の物

きゅうり	30g
生しいたけ	1枚
オクラ	1本
コーン缶	10g
みょうが	少々
酢	5g
砂糖	3g

- ① きゅうりは斜めにスライスし線に切る。
- ② 生しいたけは石づきを取り素焼きし線に切る。
- ③ オクラは茹で小口きりにする。
- ④ コーン缶はさっと茹でる。
- ⑤ みょうがは線に切る
- ⑥ ①～④をAで和える
- ⑦ 器に盛り上に⑤をまぶす。

## 煮物

水煮大豆	10g
人参	15g
切干大根	2g
こんにゃく	20g
いんげん	10g
しょうゆ	5g
砂糖	3g
出し汁	適量

- ① 水煮大豆はさっと茹でる。
- ② 人参は線に切る。
- ③ 切干大根は戻す。
- ④ こんにゃくは茹でて適当な大きさに切る。
- ⑤ いんげんは筋を取り斜めに切りさっと茹でる。
- ⑥ ①～④をから炒りし⑧で味付けする
- ⑦ 最後に⑤を入れる。