

健康応援レシピ

～上手に脂質を減らす～

管理栄養士からのコメント

つい取り過ぎてしまう油。でも茹でたり、脂の少ない部位を使ったり、ちょっとした工夫で上手に減らすことができます。



ポイント 脂質を減らす！

- 豚肉は茹でるので、あんかけのたれはしっかりとした味付けで。
- 果物を活用しマヨネーズを減らす。

ゆで豚の野菜あんかけ

豚もも肉	60g
たまねぎ	60g
人参	20g
えのき茸	10g
葱	5g
しょうゆ	5g
砂糖	3g
だし汁	適量

- ①豚肉は半分に切りゆでる。
- ②たまねぎはスライスする。
- ③人参は線に、えのき茸は半分に切る。
- ④葱は小口きりにする。
- ⑤②③をAで煮る。
- ⑥④を入れ①の上にかける。

サラダ

さつまいも	30g
ブロッコリー	10g
りんご	15g
(干) レーズン	2g
マヨネーズ	5g

- ①さつまいもは1cm角に切り茹でる。
- ②ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ③りんごは皮をむかずいちょう切りにする。
- ④レーズンは3等分に切る。
- ⑤①～④をマヨネーズで和える。