



ご飯 150g

エネルギー:234Kcal 炭水化物:55.7g
脂質:0.5g たんぱく質:3.8g食塩相当量:0g

わかめスープ



【材料】2人前

- ・わかめ…小さじ 2/3
- ・えのき…40g
- ・ねぎ…20g
- ・卵…1個
- ・小松菜…1株(40g)
- ・鶏ガラ…1/2弱
- ・食塩…1g
- ・ラー油…少々
- ・水 260ml

【作り方】

1. わかめは水に浸し戻しておく。えのきは根元を切り半分の長さに切る。白ねぎは斜め薄切りにする。
2. 鍋に水、鶏ガラ、塩を入れる。
3. えのき、ねぎを入れ煮立たせ、わかめを加えてさっと煮たら最後にラー油をいれて完成。

エネルギー:34Kcal 炭水化物:2.9g 脂質:0.3g
たんぱく質:5.4g食塩相当量:0.4g

豚のパン粉焼き



【材料】2人前

- ・豚ロース…140g
- ・食塩…少々(0.6g)
- ・こしょう…少々(0.4g)
- A マスタード…小さじ 2
- A マヨネーズ(低)…大さじ 1 …小さじ 2
- B パン粉…大さじ 1.5
- B 粉チーズ…5g
- B パセリ…1g
- B にんにく…1/2片(みじん切り)
- B オリーブ油…小さじ 2.5

【付け合わせ】

- ・キャベツ…100g
- ・ミニトマト…4個
- ・なす…40g
- ・ドレッシング

【作り方】

1. 豚肉に塩こしょうを振るう。キャベツは千切りにしておく。
2. フライパンで豚肉を両面軽く焼く。A、Bをそれぞれ混ぜ合わせておく。ナスは輪切りにし、軽く焼く。
3. 豚肉が焼けたらAを塗り、その上にBをのせる。
4. オーブンで表面に色がつくまで3分程度焼く。
5. 焼きあがったら食べやすい大きさに切り盛り付けて完成。

エネルギー:249Kcal 炭水化物:9.5g 脂質:15.4g たんぱく質:20.6g食塩相当量:1.3g



ここがポイント



70gの食材だと…。

とんかつ

吸油量: 7~14g



パン粉焼き

吸油量: 3.5~7g

揚げ→焼きにすることで半分の吸油量で済みます。
オーブンで焼くことでサクサクになりおいしくいただけます。



半量に

片面のみの為

揚げ物の種類による給油量

	70gの食材の吸油量(g)	吸油率(%)
素揚げ	2.1~5.6	3~8
唐揚げ	4.2~5.6	6~8
フライ	7~14	10~20
天ぷら	10.5~17.5	15~25

揚げ物でも衣のつき方で
こんなに違うのですね



小さじ1

低

約2/3減

エネルギー: 33Kcal
脂質: 3.8g

エネルギー: 13 Kcal
脂質: 1.4g



全卵型のマヨネーズを低脂肪タイプに置き換えると
脂質・カロリーどちらも **2/3** 近く減らすことができます。

使う食材によって使い分けましょう。

特に脂質制限がない方がささみや、むね肉などの脂の少ない部位を使用する際は全卵のマヨネーズを使用してエネルギーをあげることも大切です。

