

## 特集 食品の選び方と調理のポイント

知らず知らずのうちにこってりした高エネルギーの食事が多くなっていませんか？  
食材や調理方法を変えるだけで、摂取エネルギーを減らすことができます。

- ◆ 食事は和食料理を中心に、洋食や中華は油を控えて調理
- ◆ 天ぷらやフライなど揚げ物は食べる量に気を付けて
- ◆ 肉は脂肪の少ないものを選ぶ
- ◆ テフロン加工のフライパンやシリコンスチーマーを利用
- ◆ 低エネルギーの野菜・きのこ・海藻・こんにやくをたっぷり
- ◆ 味付けが濃いとご飯を食べ過ぎてしまうので、薄味にして食べ過ぎ予防
- ◆ 市販の惣菜やインスタント食品は内容を確認
- ◆ 器や切り方、盛り付け方で、かさを多く見せる工夫を

油は大さじ1杯  
約100kcal！！



皮や脂身を取り除く  
などの工夫も◎

### 調理で工夫



ゆでる

網焼き

蒸す

煮る

炒める

揚げる

エネルギーDOWN

エネルギーUP

### 素材で工夫

豚ばら  
434kcal



UP

豚もも  
225kcal



DOWN

\*100gあたりのエネルギー量

頑張れそうな項目はいくつありましたか？

長続きさせるには、一度に実践するのではなく、少しずつ無理なく習慣づけることが大切です。さあ、ちょっと食生活を見直してみましよう！！

## 今月のレシピ 春の香り♪ 鯖の木の芽焼き



### 材料 (1人分)

鯖	80g
塩	0.8g
木の芽味噌	
木の芽	適量
西京味噌	10g
みりん	4g
酒	2g
たけのこ	20g
人参	5g
絹さや	5g

### 作り方

- ① 鯖は塩を振り、下味をつける。
- ② 木の芽は細かくたたき、すり鉢に入れてすり、西京味噌、みりん、酒と混ぜ合わせ、木の芽味噌を作る。
- ③ 鯖の水気を拭き、魚焼きグリルで両面を焼く。
- ④ 片面に木の芽味噌を塗り、1分～2分焼き、完成。

\*味噌を塗ると焦げやすいので注意しましょう。

付け合わせのたけのこにも木の芽味噌を塗って焼いてあります。



### 春の香り、木の芽って？

木の芽とは山椒の若葉のこと。4～5月に旬を迎え、独特の香りとはほろ苦さがあります。木の芽焼き以外にも、和え物に混ぜたり、吸物に浮かべたり、たけのこご飯に添えたりと活用法は様々です。ぜひ、食卓に春の香りを取り入れましょう♪

1人分 エネルギー：185kcal 蛋白質：18.0g 脂質：8.1g 炭水化物7.5g 塩分：1.6g