

えいようだより 9月号

特集 外食の塩分・エネルギー ①

外食を趣味や楽しみの一つにしている方も多いのでは？外食は、好きなものを選んだり、自分では作ることのないメニューを楽しむことができます。しかし、頻りに外食だと食塩量やエネルギー量が心配です。ちょっとした心使いで、減らす工夫をしてみましょう。

① 食塩量が多いメニュー

- ・麺類は多めです ⇒ **めんつゆ・スープを残す**
- ・カレーやあんかけ焼きそば ⇒ **ルー・あんをよける**
- ・お弁当・定食など ⇒ **汁・漬物・ソース類を残す**

② エネルギー量が多いメニュー

- ・揚げ物 ⇒ 多めの**衣をはずす・脂身を残す**
- ・ご飯は普段より、見た感じ少なめのものを選ぶ
(外食の茶碗は大き目です。少なく見えても要注意)

最近では、メニューにエネルギー量・食塩量が記載されていたり、ごはん量の調整をしてくれるお店も増えました。思い切って、注文時に聞いてみるのもいいですね。

減らすコツは？



今月のおすすめレシピ ～ 秋の魚の竜田揚げ ～

揚げ物は衣が厚くなるほど油を吸って高エネルギーに。片栗粉を薄くムラなくつけるのがコツ。



材料 (1人前)

いわし3枚おろし 60g しし唐 2本
(魚はさんま・あじ等お好みで)
下味用調味料 (醤油5g みりん2g 酒1g)
片栗粉 10g 揚げ油 適量

<作りかた>

- ①魚は水けをふき、下味用調味料に漬ける。キッチンペーパー等で調味料をふき取り、片栗粉を薄く、ムラなくつける。添え用のしし唐には切れ込みをいれる。
- ②170～180℃の揚げ油でしし唐を素揚げにした後魚をからりとするまで揚げる。
- ③油をよくきって皿に盛り、しし唐を添える。

♪ちょっとひと工夫

- ♪下味がしみていいる分、そのままおいしいです。レモンやゆず、スタチをかけるとさらに風味アップ。
- ♪大根おろしもあいます。かける醤油は控えめに。

1人前 1杯 - : 268kcal 蛋白質 : 12.6g 脂質 : 18.3g 炭水化物 : 10.7g 塩分 : 0.9g