

雑穀ごはん

1人分
252 kcal

2人分

雑穀ごはん300g(米1合に対して雑穀ミックス大さじ1と水大さじ2を追加して炊いたもの)を器に盛り、ヘビーリーフ30gを添える。

一般的な作り方と比較してエネルギーが½に!
(ごはんは含みません)

1人分
433 kcal

213 kcal
塩分 1.5g

ヘルシー料理で健康づくり!

ルウを使わない手作りカレーで夏の「おなかやせ」を応援します!

骨つきチキンカレー

野菜でとろみをつける



おなかやせポイント①

辛みと香りで脂肪を燃やす

カレー粉には新陳代謝や脂肪分解を促す効果のあるスパイスが入っており、にんにくやしょうがの辛み成分も脂肪燃焼を助けます。

おなかやせポイント②

ルウを使わず野菜でとろみ

カレー粉には脂肪が多く、1食分100kcal程度もあります。ルウの代わりに、野菜をピューレにしてとろみをつけると、エネルギーを減らせ、おいしさもアップ!

おなかやせポイント③

骨つき肉で早食い防止

肥満の原因の1つ「早食い」対策には、食べるのに時間がかかる骨つき肉がおすすめ。雑穀ごはんも、かむ回数をふやします。

材料(2人分)

鶏手羽元	4本	B	小麦粉	大さじ1/2
トマト	1と1/2個		カレー粉	小さじ2
たまねぎ	1/3個	C	チキンスープの素	1/2個
しょうが	1/2かけ		ローリエ	1枚
A	にんにく		塩	適量
	水			1/2カップ

- 手羽元は塩小さじ1/4をまぶして下味をつける。
- トマトはヘタを取って4つ割りにし、たまねぎは芯を取ってざく切りにする。
Aとともにミキサーにかけて、なめらかにする。
- 油を入れずにフライパンを熱して①を入れ、転がしながら弱めの中火で表面に焼き色をつける。
- いったん③の火を止め、Bをふって手羽元にまぶし、再び火をつけて軽く炒める。
- ④に②、Cを加え、ふたをして15分ほど煮込み、塩少々で味をととのえる。

※ミキサーがないとき…野菜はすべて(トマト、たまねぎ、しょうが、にんにく)おろし金ですりおろす。

主菜と副菜の組み合わせ メリット

- 酢には、クエン酸によるダイエット効果とアミノ酸による脂肪燃焼効果があります。カレー粉・しょうが・にんにくと一緒にとることで、脂肪の分解や燃焼効果がさらにアップします。
- 手羽元に含まれる「コラーゲン」は煮込むことによって引き出されます。体内でのコラーゲンの合成に必要な「ビタミンC」をパプリカからとれるので、肌の老化防止効果が期待できます。

1人分
30 kcal
塩分 0.5g

夏野菜ピクルス

材料(2人分)

パプリカ(黄)	1/3個	A	水	1/4カップ
みょうが	1個		白ワインビネガーまたは酢	大さじ3
オクラ(小)	6本		砂糖	大さじ1
			塩	小さじ1/2

- パプリカは棒状に切る。
- オクラはヘタの回りを薄くむき、塩(分量外)をふって軽くもむ。さっとゆでて冷水に取り、水けをきる。
- みょうがは縦4等分に切り、さっとゆでてざるに上げる。①、②と合わせてボウルか保存容器に入れる。
- 小鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら③に加える。途中で1、2回上下を返して1時間ほど漬ける。

※④の小鍋は酸に強いステンレスかホーロー製を使う。粒こしょうがあればAに3~4粒加えると味が引き締まる。