



かつしかくっくレポ3

「知りたい カロリーダウンのコツ」

生活習慣病予防のためには必要以上にカロリー（エネルギー）を摂取しないことが大切です。

おいしくカロリーダウンする食事のポイントと簡単に作れてバランスも良いメニューをご紹介します。

やさいから食べよう！
1日350gを目標に



葛飾区健康部
健康づくり課・保健センター



エネルギー（カロリー）を 控えるコツ

ポイント1

油を多く使う料理が重ならないように！

例えば

左側のメニューの炒飯を油を使わないごはんにし さらに油を使わない酢の物を追加してバランスアップ！



油を使わな
い酢の物を
1品追加



炒飯をごはんに
変更すると

−329kcal

ポイント2

調理の工夫でエネルギー（カロリー）ダウン

鶏もも肉
80g



蒸す

焼く

揚げる

蒸し鶏
約110kcal

チキンソテー
約186kcal

チキンカツ
約294kcal

ポイント3

外食する時のメニュー選びに注意

・単品メニューよりも定食タイプを選ぶ

野菜の小鉢メニューやサラダがついたもの
幕の内弁当など、おかずがたくさん入ったもの
おにぎりやパンに

+野菜(サラダやおでん)



・丼メニューはご飯は減らしてもらうか、残す。

ご飯の量がお茶碗1杯よりも多めです
揚げ物がのっているものは高エネルギー

×かつ丼、天丼よりも→○中華丼、親子丼



ポイント4

食事はバランスよく、主食（ご飯・パン・めん）
主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）
副菜（野菜のおかず）を組み合わせる。



※食事バランスが悪いと、必要な栄養を摂取できず体調を崩す原因になります。

レンジで簡単！豚肉と野菜のミルフィーユ

電子レンジで調理をすることで油を使用しません。豚肉の脂肪のみなのでカロリーダウンできます。

レシピのポイント ミルフィーユ(具材をかさねる)にすることで豚肉の旨みが野菜に染み込みます。

また、こんにゃくを白こんにゃくにすることでなめらかな食感が味わえます。



材料	1人分	4人分
豚肩ロース (しゃぶしゃぶ用薄切り)	60g	240g
チンゲンサイ	1/2株 (60g)	2株 (240g)
にんじん	1/2本 (60g)	2本 (小さ目240g)
白こんにゃく	1/4枚	1枚
塩	少々	少々
コショウ	少々	少々
醤油 ※②で使用	小さじ1(6g)	大さじ1と1/3(24g)
酒 ※②で使用	大さじ1/2	大さじ2
鶏ガラ※②で使用	小さじ1弱	大さじ1

調理時間：30分 費用目安：300円程度

栄養価(1人分) エネルギー 189キロカロリー たんぱく質 11.9g 脂質 11.7g 炭水化物 9.7g 食塩相当量 2.5g

作り方

- 1 豚肩ロースを半分に切り端
コショウをふる



- 2 白こんにゃくを薄く切り
※の調味料に漬け込む



- 3 にんじんは皮、ヘタを取り
ピーラで薄く長く切る



- 4 チンゲンサイを葉と茎に分け
2〜3等分に切る



- 5 ②の白こんにゃくと③のにんじん
を耐熱皿に入れる。ラップをして
電子レンジで1分加熱



- 6 大きめの耐熱皿に以下の順で重ねていく
チンゲンサイの茎→豚肉→にんじん→
白こんにゃく(2回繰り返す)



- 7 チンゲンサイの葉をのせ白こんにゃく
の調味料をかけラップをして
電子レンジ(550w)で7〜8分加熱



- 8 電子レンジから取り出してほぐす。
豚肉に火が通っていない場合は
追加で2〜3分加熱



- 9 電子レンジから取り出す
ラップを取らず2〜3分蒸らす



- 10 お皿に盛り付けて完成



今回のレシピを料理して投稿いただいた方の 写真と感想をご紹介します



* レシピの評価（5点満点中）



ほのかさん
(青戸在住 60歳代)
作り方の簡単さ 5点
おいしさ 5点
調理時間の短さ 5点
価格の安さ 5点
また作りたいか 4点

ない野菜やコンニャクを違う野菜とひじきとキャベツの千切りでフォローしました。



じゅりちゃんさん
(東立石在住 20歳代)
作り方の簡単さ 5点
おいしさ 5点
調理時間の短さ 4点
価格の安さ 4点
また作りたいか 5点

調理時間は少し長かったが、油とフライパンなしで作れたのが簡単でよかった。それぞれの素材の味が活きており、素朴で飽きのこない味だと思った。チンゲン菜と肉の食感の良さが鶏ガラスープによって活かされていた。



かとちゃんさん
(亀有在住 30歳代)
作り方の簡単さ 5点
おいしさ 5点
調理時間の短さ 5点
価格の安さ 5点
また作りたいか 5点

3種類の調味料しか使用していないけれど、しっかりと味がついており、美味しかったです。

ガス火を使用せず、すべてレンジで調理できる為、夏の暑い時期には有り難い調理方法だと思いました。