

平成26年10月8日

## あ！油を減らそう！秋の減油メニュー

### 今日のメニュー



### ポイント

最近、美味しいものは糖質と脂質で出来ていると、テレビなどで取り上げられています。本日は、脂質を抑えながら美味しい食事を楽しむための調理法や、脂質の代謝に役立つ食材をご紹介します。脂質を抑えるためには、まず、調理中の油の使用量を減らすことです。調理法としては、「揚げる」「炒める」よりも「蒸す」「茹でる」こと。電子レンジを活用することもおすすめです。

『いわしの蒸しつくね 梅あんかけ』は、いわしを叩いてミンチにし、豆腐と一緒に蒸して食感も楽しめるようにしました。油は使っていませんが、魚料理に多いばさつきは、蒸すことで抑えることができます。『かぼちゃとお豆のほっこりサラダ』は、マヨネーズの半量をヨーグルトに置き換えました。味はほとんど変わらず、脂質を抑えることもでき、お勧めのアレンジ方法です。刻んだレーズンや玉ねぎなど、風味の強い食材を入れることも、調味料を減らす工夫の1つです。

また今回のレシピでは、生姜を多く使いました。生姜は体を温める作用があり、脂肪燃焼を促します。ヨーグルトに含まれるビタミンB2も脂質の代謝に欠かせません。

『ホットヨーグルト』は、生姜を加えた温かいヨーグルトです。体を冷やさずヨーグルトを摂れるので、寒く感じる日にはぜひお試しください。

コレステロールや中性脂肪が高い人は、脂質の摂取が気になるところです。カロリーの高い脂質を抑えることは、減量にも役立ちます。ご家庭でも、ぜひ活用してみてください。

### 感想

・サラダにヨーグルトが入っていることは、言われなければ全く分からないと思います。勉強になりました。

(60歳代 女性)

・ヨーグルトを温めるという発想は今までなかったので、衝撃的でしたが美味しかったです。これなら冬でも楽しむことができそうです。

(50歳代 女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)