

平成25年5月8日

低カロリー！おいしいダイエット料理

今日のメニュー



👉 ポイント

「体重を落としたい」と思ったとき、皆さまはどんなダイエットをされていますか？食べないように我慢をしていませんか？今回は、食べる量や回数を減らすのではなく、「食材を変えるダイエット食」をご紹介します。

まずは、「イカと野菜のカレースープ煮」です。豚肉や鶏肉を使ってもおいしいのですが、今回はイカを使います。例えば、豚肉（もも肉）を100g使った場合と、イカを100g使った場合では、イカのほうが約117kcal低くなります。117kcalのエネルギーを運動で消費するとなると、約30分間のウォーキングに相当します（※体重60kgの人の場合）。食材を変えただけでも、エネルギー量に、大きな差がでるのです。もう1品は「しらたきラーメン」です。しらたきを使うと、普通のラーメンよりも約286kcal低くなります。味は普通のしょうゆラーメンそのもの。夜に「どうしてもラーメンが食べたい」時には、ぜひ「しらたきラーメン」をおすすめします。

そのほかにも、マヨネーズの代わりに「ヨーグルトドレッシング」、デザートには低エネルギーの「ブラッディオレンジ風クラッシュゼリー」をつくりました。おなかいっぱい食べているのに、食材を変えるだけで減量を目指せるとなると、「私にもできるかも?!」と思いませんか？ストレスをためずに、食事を楽しみながらダイエットできるといいですね。

♥ 感想

・「今日からアイスクリーム禁止」と思ってたって、3日坊主の繰り返しでした。でも禁止するのではなく、食材を変えれば甘いものを食べても大丈夫なのですね。早速、「クラッシュゼリー」を作ってアイスクリームの代わりに、おやつに食べようと思います。（60歳代 女性）

・しらたきラーメンがおいしくてびっくりしました。これなら、主人が夜遅くごはんを食べるときも安心して食べさせられそうです。

（50歳代 女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）