

カラダ栄養学

～ひと手間でカロリーダウン～

東急ストア
ネットスーパーで
レシピの食材が
購入できます！



調理に**ひと手間**を加えるだけで簡単に
カロリーを減らすことができます。
今回は「炒め物」のカロリーダウン方法
をご紹介します！

①大きさをそろえる

材料の大きさをそろえて切ると、
少ない油でもきちんと火が通るようになる。



②材料を下ゆでする



- ・材料を油で炒める時間が短くなり、油を吸収する量を減らすことができる。
- ・牛肉や豚肉などは余計な脂肪が落ちるので
カロリーダウンできる。

③キッチンペーパーを活用する

- ・フライパンの表面を油に浸したキッチンペーパー
でふくと、油を薄くなじませることができる。
- ・しみ出た油をキッチンペーパーでふき取ると
さらに余分な油がカットできる。



(豆知識)※**フッ素樹脂加工**のフライパンは通常よりも少ない油で調理できます。

東急スポーツシステム株式会社 管理栄養士 山中佑佳子

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は便利な
宅配サービスをご利用ください！



簡単にカロリーダウン ★ヘルシー炒め物レシピ★

★下線部分がカロリーダウン方法です。



豚肉ホイコーロー

【材料】2人分

豚肉切り落とし	120g		
キャベツ	200g		
ピーマン	50g		
生姜チューブ	2cm		
甜麺醤(テンメンジャン)	大さじ1杯		
油	小さじ2	◎酒	小さじ2
塩	適量	◎水	大さじ1
ごま油	小さじ1	◎醤油	小さじ1/2

【作り方】

- ①キャベツは3cm幅、ピーマンは5mm幅に切る。
- ②フライパンにお湯を沸かし、豚肉を30秒ゆで、水気を切る。
- ③キッチンペーパーでフライパンに油を薄くなじませ、キャベツ・生姜チューブを入れ、キャベツに火が通るまで炒める。
- ④③に②の豚肉とピーマン・甜麺醤を加え、たれを全体に絡める。
- ⑤◎を入れて炒め、水気を飛ばす。塩で味を整えごま油を回し入れ、完成！



油揚げと小松菜の炒め物

【材料】2人分

油揚げ	1/2枚		
小松菜	150g		
にんじん	2cm		
油	小さじ2		
◎中華だし	小さじ1/2		
◎塩	少々		
◎こしょう	少々		

【作り方】

- ①小松菜は3cmの長さに切り、葉と茎を分ける。にんじんは千切りにする。
 - ②油揚げは熱湯をかけて湯抜きし、縦半分に切り、さらに1cm幅に切る。
 - ③キッチンペーパーでフライパンに油を薄くなじませ、小松菜の茎とにんじんを炒める。
 - ④小松菜の葉と②の油揚げを加えて炒め、◎で味を整えて完成！
- ★小松菜をほうれん草やチンゲン菜に変えてもOK!

東急スポーツシステム株式会社 管理栄養士 山中佑佳子

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は便利な
宅配サービスをご利用ください！

