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るんです。 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











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 120a キャベツ 200g ピーマン 50a 生姜チューブ 2cm

甜麺醤(テンメンジャン) 大さじ1杯 小さじ2 小さじ2 油 ◎洒

塩 適量

大さじ1 ⊚ 水

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・牛姜チューブを入れ、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

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

◎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

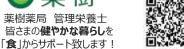
東急スポーツシステム株式会社 管理栄養士 山中佑佳子

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











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!

