

栄養士がおすすめする今日のレシピ！



“早食いを防いでダイエット ポリュームとかみごたえをプラスしたレシピ”

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。

新年会の多い時期となりました。この時期、気になるのはカロリーオーバー。定番メニュー

“豚のしょうが焼き”の食材を大きめに切ることにより、ダイエット向けにしたものをご紹介します。

豚のしょうが焼き

1人分

410kcal

材料 2人分

A	豚もも（ソテー用）	160g	B	しょうがのすりおろし	小さじ1/2
	しょうゆ、みりん	各小さじ1/2		しょうゆ	大さじ1
	しょうがおろし汁	小さじ1/2		砂糖	小さじ1/2
	エリンギ	2本		酒	大さじ1/2
	玉ねぎ	200g（1個）		キャベツ	60g
	赤ピーマン	100g（1個）		きゅうり	40g（4切れ）
	オリーブ油	小さじ2		プチトマト	60g（4個）
				大豆（真空パック）	40g
				マヨネーズ（カロリーハーフ）	8g（小さじ2）

【作り方】

- ① 豚肉に A をまぶしてしばらくおく。
- ② エリンギは長いまま、縦に厚めに切る。
玉ねぎは大きめのくし形に切る。
きゅうりは斜めに切る。
赤ピーマンは半分に切り、斜め切りにする。
- ③ B をボウルに合わせておく。
- ④ キャベツは太めの千切りにして氷水に放し、シャキッとしたら水気をよくきる。プチトマトは洗い、皿にキャベツと盛りつける。
大豆はそのまま皿に盛り、上からマヨネーズをかける。
- ⑤ フライパンに油を熱し、豚肉を1枚ずつ広げて入れ、強火で両面をこんがり焼く。
エリンギ、玉ねぎ、赤ピーマンを加えて炒め合わせ、たまねぎに火が通ったところで B を加えて炒め合わせ、④の器に盛る。



最近ドライパックのものが出てきました。
そのまま使える手軽さと、栗、芋に近い味のよさでおすすめです。



管理栄養士 渡邊 小夜子