

栄養士が考える 低カロリー献立

バランスよく、満足できて
カロリーダウン

今話題の「社員食堂500Kcal まんぷく定食」…ご存知の方も多いでしょう。低カロリー献立は、メタボの方にはダイエットメニューですが、誰が食べてもバランスのとれた健康食です。ここでは、特定健診担当栄養士が考える低カロリー献立を紹介します。食事を抜いたり、〇〇だけを食えるといった無理なダイエットより、低カロリー献立を1日1食とり入れてバランスよく効果的に脱メタボを目指しましょう!!



1 食
500kcal

栄養士が考える低カロリー献立3つの約束

1. 1食のカロリーは500kcal 前後、食塩相当量は3.8g 以下
2. 主食、主菜、副菜がそろっていてバランス良い献立の組み合わせがわかる
3. 食べても良い1食の量がわかる

エネルギー：527kcal 食塩相当量：3.2g

胚芽ごはん 120g

野菜スープ 玉ねぎ・白菜・にんじん・椎茸
エリンギ・じゃが芋・コンソメ

ハンバーグ トマトソースかけ

大根のレモン和え 大根・塩・レモン汁
はちみつ・貝割れ

※胚芽米(はいがまい)とは、胚芽の部分をできるだけ残して精米した米のこと。白米と比べて、ビタミンEやビタミンB1が豊富です。炊き上がりは少し黒くなりますが、よく噛んで食べると甘味がでできます。

主食 胚芽ごはん

副菜 野菜スープ

副菜 大根のレモン和え

主菜 ハンバーグトマトソースかけ

ハンバーグ トマトソースかけ

[材料(2人分)]

牛豚合挽肉	100g	ソース
木綿豆腐	60g	トマト水煮缶 160g
パン粉	10g	にんにく 6g
牛乳	8g	植物油 6g
玉ねぎ	60g	塩 0.4g
植物油	12g	こしょう 少々
塩	0.4g	ブロッコリー 50g
こしょう	少々	
ナツメグ	少々	

塩の分量：親指とひとさし指の2本指でつまんだ量が約0.2g

[作り方]

- ①玉ねぎはみじん切りにし、炒めて塩こしょうで味付けする。
- ②挽肉に豆腐、パン粉、牛乳、炒めた玉ねぎを入れてよく混ぜ塩こしょう・ナツメグで味付けする。
- ③にんにくをみじん切りにし、油で炒め、トマト缶を加え適度に煮詰め、塩こしょうする。
- ④ブロッコリーは小房に分け塩茹でする。
- ⑤フライパンでハンバーグを焼き皿に盛って、トマトソースをかけブロッコリーを付け合せる。

ワンポイント!!



ハンバーグに豆腐を加えることでカロリーを抑えています。野菜は226g とたっぷり使って1日に必要な量の約3分の2を摂ることができ、食物繊維も豊富です。「わかっていても料理する時間がない」という方も少なくありません。短時間でたくさの材料を料理するためには工夫が必要です。例えば、ハンバーグは休日に作って冷凍保存、きのこやにんじんなど色が変わらない野菜は前日に切っておく、ブロッコリーは茹でておくまたは電子レンジを利用するなどのテクニックが料理を短時間で済ませるポイントです。

ちょっとした知識とコツが身につけば、脱メタボの道も自分のライフスタイルに合わせて楽しんで歩めます。今日から、挑戦してみませんか？

※詳しいレシピをご希望の方は当院健診センターにて配布しています。健診受診の際には、ぜひご利用ください。