

# レシピ紹介

## 白菜のシチュー

<材料>2人分(1人分503kcal)

- ・鶏もも肉 1枚
- ・白菜 1/8個
- ・玉ねぎ 小1個
- ・人参 小1/2本
- ・バター 10g
- ・小麦粉 大さじ1.1/2
- ・牛乳 400cc
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 適量

## 【作り方】

鶏もも肉はひと口大、白菜はざく切り、人参は薄い半月切りにする。

鍋か深いフライパンにバターを熱し鶏肉を炒める。白菜、玉ねぎ、ニンジンも加え、蓋をする。

白菜が少しクッタリしたら蓋を外し、木べらで混ぜて野菜がしんなりするまで炒める。

小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。牛乳を数回に分けてくわえ、その都度よく混ぜる。

とろみが出てきたら塩・こしょうを加え、10分ほど混ぜながら煮込む。

白菜のホットサラダを作った次の日に、シチューはいかがですか。  
2つのレシピで白菜1/4を消費出来ますよ

## ダイエットを続けるには？



前回の続きです！ダイエットはやめてしまわないためには、「準備」がとても大切です。

小さな習慣を積み重ねる、まずは一つずつ試してみる。

例) 駐車場は遠くに停めてなるべく歩く

2つのお菓子で迷ったら、カロリーの少ない方を選ぶ。

やせるためというよりは体重を増やさないための習慣です。

ダイエット終了後も継続することで、減った体重を維持するのに役立ちます。忘れず行なう。

忘れてしまう方、多いです。自分がよく見る場所(冷蔵庫、洗面所の鏡等)にメモを貼って忘れないようにしてみてください。

# レシピ紹介

## レンジで肉豆腐

<材料>2人分(1人分291kcal)

- ・にら 1/2わ
- ・木綿豆腐 1丁(300g)
- ・豚こま肉 100g
- A {
  - ・砂糖 小さじ1
  - ・みりん 大さじ2
  - ・しょうゆ 大さじ2
  - ・かつお節 1袋(4g)
  - ・酒 大さじ1
  - ・水 1/2カップ

【作り方】

にらは3cm長さに切る。木綿豆腐はペーパータオルで水気を取り、一口大に切る。豚肉は一口大に切る。耐熱ボウルにAを混ぜ合わせ、豚こま肉を加えてさらによく混ぜる。

に豆腐、にらを順にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約7分加熱する。そのまま約1分おいてラップを外し、全体を混ぜて味をなじませる。

## ダイエットが続かない方へ



普段、患者さんとお話ししていると「ウォーキングを始めてもいつも3日坊主で・・・」というお話をよく聞きます。でも、ちょっと考えてみて下さい。

月	火	水	木	金	土	日
			×	×	×	×

大体週の半分は出来ています！

できた、× できなかった

大事なことは3日坊主でもやめないこと！！また次の週から始めれば大丈夫です。地味なことでも継続することがとても重要です。やめないためのポイントは次号でお話ししたいと思います。

# レシピ紹介

## ぶりとお松菜のトマト煮

<材料>2人分(1人分341kcal)

- ・ぶり 2切れ
- ・お松菜 1わ
- ・ホールトマト缶 1缶(400g)
- ・塩、こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ1



【作り方】

ぶりは2cm幅に切り、塩、こしょうを振る。お松菜は4cm長さに切る。

フライパンに油を熱して、ぶりを並べて焼く。全体に焼き色がついたら一度取り出す。続けてお松菜を入れてしんなりするまで炒めたら、ぶりを戻し入れる。

ホールトマト缶はトマトをつぶして缶汁ごと入れる。少しずらして蓋をして10分程煮る。塩、こしょうで味を整えたら完成。

## 魚とビタミンDのおはなし



ビタミンDは血液中のカルシウムを骨へ運び、カルシウムが骨に沈着するのを助けます。閉経後の女性や高齢者では、ビタミンDが不足すると骨粗鬆症の原因になります。

ビタミンDが豊富な食品は魚です。日本人はおよそ8割のビタミンDを魚からとっています。魚以外では卵黄ときのこに少し含まれる程度です。さらに、ビタミンDは皮膚にあるコレステロールの一種が紫外線に当たることでも、合成されます。紫外線を浴びてビタミンが作られるなんて不思議ですね。

魚をあまり食べず、外出もしない方は欠乏しやすいので注意が必要です。これからの季節は紫外線の量が少なくなるので、積極的に魚を食べてビタミンDを補充しましょう

# レシピ紹介

## ☆きのこの当座煮☆

〈材料〉2人分（1人分49kcal）

- ・しいたけ 4個（50g）
- ・しめじ 1/4パック（50g）
- ・えのきたけ 1/2パック（50g）
- ・エリンギ 大1個（50g）

A {

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・とうがらし お好みで少々

※ご飯と混ぜてもおいしい♪

【作り方】

- ①しいたけは薄切り、しめじ・えのきたけは小房に分ける。エリンギは長さを半分に分けて、薄切りにする。
- ②鍋にきのこ類を入れて中火にかけ、Aを入れて炒める。
- ③水気が出て煮立ってきたら、混ぜながら全体にしんなりするまで煮る。
- ④汁気がなくなってきたら器に盛り、お好みで唐辛子をふる。

## きのこのおはなし



秋が旬のきのこですが、現在は栽培物が多く1年中売られています。値段も安く安定しているので手に入りやすい食品です。

きのこは冷凍してから加熱すると、細胞膜が壊れ、そこへ酵素が働くことによってうま味成分が増えます！

冷凍きのこ

【材料】

- ・好きなきのこ（えのき、しめじ、しいたけ等）
- ・ポリ袋（冷凍可のもの、チャック付きが便利）

【作り方】

- ①きのこの石づきをとる。しいたけは軸を取り薄切りにする。
- ②混ぜ合わせてポリ袋に入れ、冷凍する。

解凍せずにそのまま加熱します。  
私はみそ汁や炒め物にちょい足ししています。

# レシピ紹介

## ゴボウの炒り煮山椒風味

〈材料〉2人分（1人分200kcal）

- ごぼう 1本（約200g）
- 牛こま切れ肉 80g
- だし カップ100cc
- A {
  - 砂糖 大さじ1/2
  - みりん 大さじ2
  - しょうゆ 大さじ1,1/2
  - 酒 大さじ1
- 粉ざんしょう 少々
- ごま油 大さじ1/2

山椒がなくても美味しく  
食べられますよ♪

【作り方】

- ①ごぼうはたわしでこすり洗いし、縦半分に切ってから厚めの斜め切りにする。切ったそばから水にさらし、軽くもんで2~3回水を替えてアクを抜く。牛肉はひと口大に切る。
- ②鍋にごま油を強火で熱し、牛肉とごぼうを炒める。肉の色が変わったら、だしとAを加え、煮立ったらアクをすくう。
- ③落し蓋をして弱めの中火で10~15分煮る。
- ④煮汁が少し残り、ゴボウに歯ごたえが残るくらいで火を止める。器に盛って、粉ざんしょうをふる。

## 山椒（さんしょう）のおはなし



今月は山椒のレシピです。土用の丑の日に余った山椒があればぜひ作ってみてください。

鰻などに使用される粉山椒は熟した実の皮を乾燥させて粉状にしたものです。中華料理に使用される花椒（ホワジャオ）はどちらもミカン科の植物ですが、種類と産地が異なるので、同じ植物ではありません。

山椒の独特の辛味はサンショオール、サンショアミドと呼ばれるもので、内臓器官の働きを活発にさせる効果があります。香りはグランオールシト랄、リモネンなどがあり、食欲増進や消化促進作用があると言われています。

# レシピ紹介

## 桃のフローズンヨーグルト

<材料> 4食分 (1食分 86kcal)

- ・桃 2個
- ・プレーンヨーグルト 200g
- ・はちみつ 大さじ1



### 【作り方】

桃は皮をむき、種をのぞき、1個分をポリ袋に入れる。残りは2cm角くらいの食べやすい大きさに切る。

ポリ袋に入れた桃を袋の上から揉んでつぶし、ヨーグルトとはちみつを入れてよく混ぜる。残りの桃を加え、冷凍庫で冷やす。

1時間30分くらいしたらかき混ぜ、再び冷やす。何度か繰り返し、好みの固さにする。

## 桃のおはなし



7～8月に旬を迎える桃は、水分が多く、暑い夏にサッパリと食べられる果物です。カリウムが豊富で体に溜まった塩分を体外へ排出する働きがあります。水溶性食物繊維を豊富に含んだペクチンは、便秘解消の効果があります。

1日の摂取量の目安は1個(約200g)です。食べ過ぎは高血糖や体重増加の原因になるので、水分補給の代わりに大量に食べることをないようにしましょう。

# レシピ紹介

## サニーレタスの炒めおひたし

〈材料〉2人分 (1人分84kcal)

- サニーレタス 1株
- ごま油 大さじ2
- ポン酢 大さじ1強
- 炒りごま、かつお節 お好みの量

玉レタスでも作れますが、水分が多く出るのでサニーレタスやリーフレタスがおすすめです♪

【作り方】

- ①サニーレタスはよく洗い、手でちぎる。  
フライパンにごま油を熱し、サニーレタスを中火でしんなりするまで炒める。
- ②水分がなくなったらポン酢を入れ、なじませる程度に炒める。
- ③器に盛り付け炒りごま、かつお節を散らす。



## レタスのおはなし



レタスには、玉レタスやリーフレタス、サニーレタスと種類があります。リーフレタス、サニーレタスの方がβ-カロテンが多く含まれています。β-カロテンは炒めたりなど油と一緒に摂取することで吸収がよくなる栄養素です。また、サニーレタスの赤紫の色素はアントシアニンといって、抗酸化作用があり、動脈硬化を防ぐ働きがあります。

今月はレタスのレシピです。普段は生で食べることの多いレタスですが、炒めるなど加熱しても美味しく食べられます。ぜひ挑戦してみてください！

# レシピ紹介

## こんにゃくとしいたけの煮物

〈材料〉2人分（1人分96kcal）

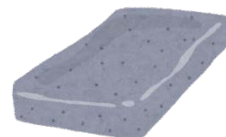
- ・生しいたけ（小） 6枚  
（大きいものは食べやすい大きさに切る）
- ・板こんにゃく 1枚
- ・だし 300cc
- A
  - ・砂糖 大さじ1
  - ・しょうゆ 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・酒 50cc

【作り方】

- ①しいたけは石づきをとる。こんにゃくは両面に斜め格子状に切り目を入れ、一口大に切り、熱湯で2～3分間ゆでて水気を切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、こんにゃくを入れてしっかりした焼き色がつくまでいりつける。
- ③だし、酒を加えて3～5分間煮る。Aを加えて5分間煮て、しいたけを加える。ほとんど汁けがなくなったら火を止める。

塩分控えめのメニューです！  
まずはそのまま食べてみて下さい。  
足りなければ、  
①七味唐辛子を追加  
②酢を追加  
で美味しく食べられますよ♪

## こんにゃくのおはなし



5月29日はこんにゃくの日です。こんにゃく芋の約9割が群馬県で生産されています。板こんにゃくは1枚（300g）15kcalと低カロリーな上に噛み応えもあるので、食事のかさましに役立つ食品です。

主成分は食物繊維のグルコマンナンで、消化吸収されにくく、腸の老廃物を排出する作用があります。また、マンナンには血糖値・コレステロールを低下させる作用が認められています。

### こんにゃくの色の違い

白いこんにゃく→こんにゃく芋の精粉を使用しています。

黒いこんにゃく→生芋を使用したもの、ひじきなどの海藻の粉末で色を付けたものがあります。

