



# 外食の問題点<2>



## カロリー過多

## 食育～35～

外食では油を多く使った料理が多いため、カロリーオーバーになりがちです。お弁当も揚げ物が多いので要注意。麺類の汁や肉の脂身などは少し残すようにしましょう。

また、洋食や中国料理よりも和食、同じ素材なら揚げ物や炒め物ではなく焼き物や煮物、肉料理よりも魚というように、油の使用量の少ないもの、カロリーの低いものを優先的に選ぶように心がけましょう。

また、サラダもドレッシングの油に注意しましょう。できれば和食の和え物、酢の物などがより低カロリーです。

コンビニ弁当やレストランのメニューにはエネルギーの表示がある場合も多いので、そんな時は1食 600～700kcal を目安に選びましょう。

旬野菜を使った

ヘルシーメニュー例



- \* タンドリーチキン
- \* きのこのマリネ
- \* じゃが芋のスープ
- \* 「ほのか」2枚 (30g)



「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。全粒粉は、普通の小麦粉に比べて、食物繊維やビタミンが豊富で、ヘルシー志向の女性から人気を集めています。

＝タンドリーチキン＝

材料 4人分

作り方



3品+「ほのか」2枚  
合計 577kcal  
野菜量 265g  
(1日 350g が目安)

鶏もも肉(皮なし).....500g  
☆塩.....小 1/2  
☆おろしにんにく.....1片分  
☆おろし土生姜.....1/2片分  
トマト.....1個  
ピーマン.....2個  
レタス.....2枚  
レモンのくし形切り.....4切れ  
＜漬けダレ＞  
トマトケチャップ.....大 2  
オリーブ油.....大 2  
カレー粉.....大 1  
プレーンヨーグルト.....大 3  
レモン汁.....大 1/2  
粗びき黒こしょう.....少々

- ① 鶏肉は皮を取り除き、一口大に切って☆の材料をもみ込み、10分程置く。
- ② トマトはヘタを取って4等分のくし形に切る。ピーマンはヘタを切り落として縦半分に切り、種を除いて薄くスライスする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ 漬けダレの材料をビニール袋に入れ、混ぜ合わせ、1の鶏肉を入れてよくもみ込み、冷蔵庫で30分置く。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、余分な漬けダレを落とした③を焼く。両面焼き色がついたらフライパンに蓋をし、弱火で5～6分焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、②の野菜とレモンを添えたら出来上がりです。

＝きのこのマリネ＝



フライパンにサラダ油を熱し、えのき、生しいたけ、しめじをさっと炒め、塩、こしょうで味をつける。玉ねぎ、パセリのみじん切り、塩、こしょう、白ワイン、オリーブ油、酢を混ぜ合わせたドレッシングに漬け込む。



～豆知識～

きのこには食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、数多くの栄養素が含まれています。中国では古くから漢方薬として使用されています。糖質や脂質の代謝を促進し、脂肪等の蓄積を抑えてくれるビタミンB群が豊富に含まれ、食物繊維がバナナよりも多く、何よりも低カロリー食品です。

2月より、月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。(担当 栄養士中塚)