

五色のヘルシーぶっかけうどん

☆食事バランスガイド

主食 2.0 づ (SV) 分 副菜 1.0 づ (SV) 分

主菜 1.0 づ (SV) 分



材料

	2人分
ゆでうどん	2玉
つゆ：だし汁	100cc
しょうゆ	25cc
みりん	25cc
カニかまぼこ	40g
卵	2個
オクラ	100g
山芋	100g
もみのり	少々

作り方

- ① つゆを作る。
- ② 卵に1cm長さに切ったカニかまぼこを加えて混ぜ、いり卵を作る。
- ③ オクラはゆで、1cm長さに切り、山芋のすりおろしと混ぜる。
- ④ うどんを器に入れ、③を、その上に②をのせ、①をかけ、もみのりを飾る。

☆1人分の栄養価

エネルギー	396 kcal	タンパク質	17.0 g	塩分	3.6 g
-------	----------	-------	--------	----	-------

MEMO

今回はメタボ解消のための料理のポイントをご紹介します。

一つめは、高エネルギーである脂質を控えめにすること。牛肉や豚肉はロースよりも赤身を選びます。鶏肉は皮を除くといいでしょう。魚は白身魚が低エネルギーですが、青魚には中性脂肪の増加を防ぐ脂質が含まれるので積極的に摂りましょう。

また、油を使う炒め物や揚げ物は1日1回までにしたり、ゆでる、蒸す、網焼きなどの脂を落とす調理法がおすすめです。野菜や海藻類は低エネルギーでビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富ですので、積極的に摂ることで食事のボリュームアップになります。

二つめは、薄味にすること。調味料のエネルギーは意外と高く、砂糖大さじ1杯は約35kcal、みりん大さじ1杯は約43kcalあります。塩にエネルギーはありませんが、高血圧予防のためにも控えめに。みそ汁やめん類も1日1杯程度にし、めん類の汁は残すようにしましょう。

できることから実践して、おいしく楽しく、そして長く続けられる食生活でメタボを予防しましょう。