



必要なエネルギーをとりましょう (油の取り入れ方) ①



★エネルギーが不足している人は、油を上手にとり入れましょう。

＜調理法によるエネルギーの増え方＞

少 多

蒸す	煮る	焼く	炒める	揚げる
----	----	----	-----	-----

調理に油を使用することで、
エネルギーUPに
つながります

例) 煮魚 → 魚のムニエル → 魚のフライ

★マヨネーズやオイルドレッシングをとり入れるのもよい方法です。

★いつもの調理にひと工夫して、エネルギーをUPしましょう。

☆なすの炒め煮

炒めて、煮物に
することにより
エネルギーUP



☆鶏肉のマリネ

酢の物にごま油
を入れて、
エネルギーUP



＜材料＞1人分

なす:60g 人参:15g 油揚げ:10g サラダ油:5g
だし汁:30g 減塩醤油:6g 砂糖:2g 料理酒:1g

＜作り方＞

1. なす、人参は乱切りにして、茹でこぼす。
2. 油揚げを1cm幅に切る。
3. 鍋にサラダ油をひき、1と2を炒める。
4. 3にだし汁、減塩醤油、砂糖、料理酒を入れ、煮る。
5. 火が通れば、完成!!

＜材料＞1人分

鶏むね肉:30g 料理酒:3g 胡瓜:10g 玉葱:10g
しめじ:10g 赤ピーマン:5g 酢:6g ごま油:7g
減塩醤油:3g 砂糖:2g こしょう:少々

＜作り方＞

1. 鶏むね肉に料理酒をふり、食べやすい大きさに切る。
火が通るまで茹でる。(蒸す、電子レンジ加熱も可)
2. 胡瓜は輪切りにし、水にさらし、水気を切る。
3. 玉葱、しめじ、赤ピーマンを食べやすい大きさに切り、
茹でる。
4. 酢、ごま油、減塩醤油、砂糖、こしょうを合わせる。
5. 1.3を冷まし、2、4と合わせる。完成!!

中性脂肪やコレステロールが高い方は、油のとりすぎには注意しましょう。