

# スマート和食<sup>®</sup> 単品レシピ

油揚げで簡単! 揚げないがめんち  
**巾着いがめんち 主菜** タンパク質 ↑ 脂質 ↓ 脂質を低く抑えて たんぱく質を多摂れる優れた主菜



(付け合せ) キャベツ、ミニトマト ※栄養成分値には含まれません

**材料 (2人分)**  
 イカの下足 200g、玉ねぎ1/4個(55g)、人参1.5cm(15g)、キャベツ大きめの葉1枚分(55g)、油大さじ1/2、塩・こしょう少々、油揚げ3枚、爪楊枝(油揚げをとめる用)6本

レンジで簡単! 食物繊維たっぷりのナムル  
**簡単エリンギナムル 副菜** 食物繊維 ↑ 糖質 ↓ 食物繊維を多く摂れる優れた副菜



**材料 (2人分)**  
 エリンギ1パック(100g)、焼きちくわ1本(30g)、カラピーマン(赤・黄・緑)各1/2個、鶏がらスープの素小さじ1/2、ごま油小さじ1/2

**栄養 & 調理メモ**  
 ✓ ちくわを加えて、タンパク質アップ  
 ✓ レンジで簡単! 時短レシピ  
 ✓ 1人分21gの野菜がとれる副菜

- 作り方**
1. 玉ねぎ、人参、キャベツ、イカの下足を粗みじん切りにする。
  2. 1を油で炒め、塩・こしょうで味を整える。
  3. 油揚げを半分にカットし、袋状に開く。熱湯をかけて油抜きし、水気を絞る。水気をきった2を、6等分にして油揚げに詰め、爪楊枝でとめる。
  4. オープントースターで、焼き色がつくまで焼く。

**栄養 & 調理メモ**  
 ✓ 油を控えるため、油抜きをした油揚げを使用(油抜きすると、焦げやすいので、弱火で焦ないように焼くのがポイント)  
 ✓ 溶き卵、小麦粉をつなぎ、揚げ油を使わず手軽にできる

**栄養成分値 (1人分)**

エネルギー	211kcal	炭水化物	4.2g
たんぱく質	23.6g	食物繊維	1.3g
脂質	12.3g	食塩相当量	0.9g

- 作り方**
1. エリンギは、長さを半分に切り、5mm幅くらいの棒状に切る。(または裂く。)耐熱ボウルに入れて、ふんわりラップをかけ、電子レンジで加熱する。(600W2分)
  2. カラーピーマンは、縦半分に切って種・ヘタを取り、5mm幅に切る。ちくわは、縦半分に切り、さらに横半分に切ったものを5mm幅の細切りにする。
  3. 加熱したエリンギを軽く混ぜ、その上にピーマンを入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(600W1分)
  4. 水分がでたら、キッチンペーパーで吸い取り、ちくわ・鶏がらスープの素・ごま油を加え、混ぜ合わせる。

**栄養成分値 (1人分)**

エネルギー	51kcal	炭水化物	6.5g
たんぱく質	3.5g	食物繊維	2.0g
脂質	1.8g	食塩相当量	0.7g

# スマート和食<sup>®</sup> のこころえ

## 食事5カ条

- 食卓** ① 毎食ごはんを中心に、主菜1皿と副菜2皿をそろえる
- 主菜** ② 魚と大豆製品は、それぞれ1日1回ずつ食べる  
 ③ 肉は低脂肪のものを選ぶ  
\* 乳製品は低(無)脂肪のものを選ぶ
- 副菜** ④ 旬の野菜、きのこ、海藻、芋、豆、果物などをまんべんなく食べる
- 調理法** ⑤ 油脂を使った料理は、1食1皿  
\* ドレッシングやマヨネーズ、揚げ物は極力控える。塩分のとり過ぎにも注意

## くらし方3カ条

- 「食事5カ条」に加えて
- ① 食事の時間も大切です。  
 朝食は午前8時まで、夕食は午後8時までを目指しましょう。
  - ② お菓子やアルコールは、あわせて1日の総摂取カロリーの1割以下を目安に楽しみましょう。  
(目安: 男性は約250Kcal、女性は約200Kcal)
  - ③ 定期的に体重を測定し、増えていたら、食事量や活動量を見直しましょう。

お問い合わせ  
 花王株式会社 GENKIプロジェクトスマート和食事務局  
 smartwashoku@kao.com

弘前市食生活改善推進委員会 × 花王コラボレシピ

しっかり食べて太りにくい

# スマート和食<sup>®</sup>

花王の長年にわたる内臓脂肪と食事の研究から発見された内臓脂肪をためにくい食事法、それが「スマート和食」です



ひとまちも健康都市弘前

弘前市(健康とまちのにぎわい創出事業)

kao きれいをここに未来に

# スマート和食<sup>®</sup> ってなに?

※「太りにくい食べ方」とは、内臓脂肪をためにくい食べ方のことです



スマート和食についてもっと知りたい方は

花王スマート和食 🔍

<https://www.kao.co.jp/genki/seikatsusya/article/006/>

