

## スマート和食 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



(作りか) キャベツ、ミニトマト ※栄養成分値は含まれません

#### 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

#### 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、袋状に閉く。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. オーブントースターで、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(油抜きすると蒸気が少ないので、弱火で揚げないよう注意)
- ✓ 揚げ油や、油抜き前、小まぶらをつなぎとして使わないので、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	23.9g	食物繊維	1.3g
脂質	12.3g	食塩相当量	0.9g

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



#### 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

#### 作り方

1. エリンギは、長さを半分に切り、3mm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。(600W/2分)
2. カラピーマンは、縦半分に切って、種・へたを取り、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。(600W/1分)
4. 水がたらら、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	61kcal	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

- ✓ ちくわを加えて、タンパク質アップ
- ✓ レンジで電子レンジ加熱し、レンジ
- ✓ 1人分2杯の野菜がとれる量

## スマート和食のこころえ

### 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

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  
きれいちここに未来に

## スマート和食ってなに?

\*「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

しっかり食べて太りにくい食べ方



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/>



鮭と一緒に炊くだけ  
簡単ちらし寿司



すべてに優れたおすすすめ献立



栄養成分値 (1人分)

エネルギー	640kcal	炭水化物	92.6g
たんぱく質	31.3g	食物繊維	8.9g
脂質	18.6g	塩相当量	3.4g

甘塩鮭とほうれん草の  
ちらし寿司



主食 + 主菜



材料 (2人分)

白米150g、もち麦30g、甘塩鮭1切(100g)、ほうれん草3/4束(140g)、たまご1個、油小さじ1/2、白炒りごま大さじ1、酒小さじ1強、すし酢(酢大さじ2+2/3、砂糖小さじ2、塩小さじ1/3)

作り方

- 炊飯釜に洗った米、もち麦、酒を入れ、水をも盛りまで加え、鮭をのせて炊飯する。(約1合分の目安:米150g、もち麦30g)
- ほうれん草は茹でて、2cmの長さになり、水気を絞る。
- フライパンに薄く油をひき、薄焼き卵を作り、3~4cmの長さの細切りにして、錦糸卵を作る。
- すし酢の材料を混ぜ合わせる。
- 1のはんが炊き上がった後、鮭を取り出し、骨と皮を除いて身をほくほくしておく。
- ごはん、すし酢を回し入れ、白ごまを加え、しゃもじで切るように混ぜる。
- 8.器に盛り、錦糸卵を散らす。

栄養 & 調理メモ

- 1. 茹でた、たんぱく質・オメガ3がしっかりとれる
- 2. 炊飯釜で魚を加えるので調理が簡単!

パプリカツナチーズ



副菜



材料 (2人分)

パプリカ(赤・黄)各1/4個、ピーマン1個、ツナ水漬缶30g、たまねぎ1/8個(20g)、しめじ3/4パック(70g)、マヨネーズ(塩カロリータイプ)小さじ1強、ヒジマチーズ30g

作り方

- パプリカは1/4個をさらに半分に切る。ピーマンは半分に切る。それぞれ種とヘタを除く。
- たまねぎはみじん切り、しめじは小房に分け、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、レンジで加熱する。(600W1分)
- 2にツナとマヨネーズを加え、混ぜる。
- 3をパプリカの中に詰める。
- チーズを上に乗せ、チーズが溶けて焼き色がつくまでオーブントースターで加熱する。

栄養 & 調理メモ

- 1. マヨネーズを使って、副菜でもオメガ3をアップ!
- 2. 1人分59gの野菜がとれる副菜

赤大根の甘酢和え



副菜



材料 (2人分)

赤大根3cm(120g)、カットわかめ3g、ぶなしめじ1/2パック(40g)、塩小さじ1/6強、砂糖大さじ1、酢大さじ2、みかん(缶詰)少々

作り方

- 赤大根は皮をむいて、薄いイチョウ切りにする。カットわかめは、水で戻し、水気を絞る。しめじは石づきをとり小房に分け、ラップで包み、レンジで加熱する。(600W1分ほど)
- ボウルに赤大根を入れ、塩を入れてもみ込み、しんなりしたら水気を絞る。
- 2にわかめ・しめじ・みかんを入れ、砂糖・酢で作った甘酢を加えて混ぜ、味をなじませる。

栄養 & 調理メモ

- 1. みかんを加えて彩りよく、果物の摂取量UPにも◎
- 2. 1人分80gの野菜がとれる副菜

さばの味噌煮



主菜



材料 (2人分)

さば4切れ(200g)、生姜1かけ、【A】(みそ 大さじ2+1/2、砂糖 大さじ1/2強、みりん 大さじ1/2弱、水 1/2カップ、酒 大さじ1弱)、塩(分量外)、酢(分量外)

作り方

- さばは、切込み(X)を入れ、両面に塩を少々ふる。
- 生姜は薄切りにする。
- 鍋に湯を沸かし、酢大さじ2を加え、さばを熱湯にさっとくぐらせ、ざるに上げて水気を切る。
- 鍋に【A】を入れて混ぜ合わせ、加熱する。沸騰したら、さばと生姜を入れる。
- 落とし蓋をして、5~10分中火で煮たら、落とし蓋を取り、味をみながら煮汁を煮詰める。

栄養 & 調理メモ

- 1. さば等の青魚は、オメガ3がしっかりとれる

鶏ハムと春キャベツの  
サラダ



副菜



材料 (2人分)

キャベツ葉2枚分(80g)、人参2cm(20g)、とりハム※40g、ブロッコリー1/4株(30g)、甘夏みかん1/8個(20g)、かつお節少々、【A】(酢大さじ1/2、醤油小さじ2、オリーブオイル 大さじ1/2、すりごま 少々)

作り方

- キャベツは細切り、とりハムは拍子切りにする。人参は細切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。キャベツ・人参・ブロッコリーをボイルする。
- 甘夏は、皮を剥いて、食べやすい大きさに分けておく。
- 1をボールに入れ、2と【A】を混ぜ合わせる。器に盛り、かつお節をふりかける。  
※とりハム 保潔75で1個増  
※寒玉ねぎ 寒玉ねぎ(300g)は、フードプロセッサーで細かくし、塩(100g)・塩(50g)を混ぜて、10日間できる

栄養 & 調理メモ

- 1. キャベツ・人参・ブロッコリーが入り、食物繊維がしっかりとれる!
- 2. 甘夏みかんをプラスして、爽やかな風味付けに、果物摂取量UPにも◎
- 3. 1人分65gの野菜がとれる副菜

洋風けの汁



副菜



材料 (2人分)

大根1/5本(200g)、人参1/2本(65g)、煮し豆1/3袋(25g)、ごぼう1/10本(20g)、水200ml、カップスープポタージュ(じゃがいも11袋、カレーパウダーお好み)

作り方

- 大根・人参・ごぼうを1cm角に切り、鍋に入れ、水を加えて火にかける。沸騰したら出てきたアクを取り除く。
- 野菜が柔らかくなったら、煮し豆を入れて混ぜる。
- 火を止め、粉末ポタージュスープを溶かす。お好みでカレーパウダーを振る。

栄養 & 調理メモ

- 1. 食付けにカレーパウダーを使用し、減塩に
- 2. 大根・人参・ほうろ煮し豆が入っている汁物で食物繊維がしっかりとれる!
- 3. 1人分143gの野菜がとれる副菜

郷土料理けの汁を  
洋風アレンジで、いつもの食卓に



すべてに優れたおすすすめ献立



※写真メニューにはもち麦を足した主食のご飯を加えています

栄養成分値 (1人分)

エネルギー	635kcal	炭水化物	98.5g
たんぱく質	39.1g	食物繊維	7.9g
脂質	11.7g	塩相当量	2.7g