

Cooking Smiles*

2023 1 JANUARY

お正月太りを防ぐ！

カロリーオフスープレシピ

お正月に食べ過ぎてしまって体重が気になる…
そんな人におすすめなのが今月のスープレシピ。
低カロリーでも栄養たっぷり！おいしく
食べて健康的にダイエットしましょう。

低カロリー＆ 高タンパク質でダイエット！

ダイエット中でも筋肉量が減ると痩せにくく、タンパク質をしっかり摂ることが大切です。たら、豆腐は低カロリー、低脂質、高タンパク質でダイエットに最適。また豆腐には脂質代謝にかかわるレシチンや脂肪の蓄積を抑えるサポニンが豊富です。骨にカルシウムが取り込まれるのを促すビタミンKが豊富なキャベツやβカロテンを含む人参、にらなどの野菜も摂りましょう。

たらのピリ辛 坦々スープ

材料(2人分)

たら…2切れ、酒…小さじ1、塩…小さじ1/4、
こしょう…少々、絹ごし豆腐…1/3丁(100g)、
キャベツ…100g、もやし…1/2袋(100g)、
人参…1/6本(30g)、にら…1/3袋(30g)、
にんにく…1かけ、生姜…1かけ、ごま油…小さ
じ1、豆板醤…小さじ1/3、すりごま…大さじ1
A【水…2と1/2カップ、みそ…大さじ1と1/2、
酒…大さじ1、鶏がらスープの素…大さじ1/2】

作り方

①たらは一口大のそぎ切りにして酒、塩こしょうをふり、5分ほどおいて水気を拭き取る。豆腐は食べやすく切る。キャベツは3~4cm角のざく切り、もやしはひげ根を取る。人参は2~3mm幅の半月切り、にらは5cmの長さ切る。にんにく、生姜はみじん切りにする。

②鍋にごま油、にんにく、生姜、豆板醤を入れて弱火で炒める。香りが出たら中火にし、Aを加えて煮立てる。

③②にたら、キャベツ、もやし、人参を入れて弱火にし、フタをして弱火で7~8分煮る。野菜がしんなりしたら豆腐、にらを入れてさっと煮て、すりごまを加える。

one Point!

たらは酒を絡めて臭みを取るとよい。にんにく、生姜、豆板醤は油で炒めると香りが引き立つ。ただし油は控えめに。

簡単アレンジ

たらの代わりに皮を取り除いた鶏胸肉にするのもおすすめ。きのこ、小松菜、白菜、大根など旬の野菜をたっぷり使うと栄養と食べ応えがUP。しらたきを入れて麺のようにして食べるのもおいしい。

料理研究家・管理栄養士 新谷友里江さん



にんにく、生姜、豆板醤の辛味成分で体が温まり、代謝もアップしてダイエットにより効果的です。

主婦としての経験を活かしながら、雑誌・書籍を中心にレシピ開発、企業でのメニュー提案やフードスタイリングなどを行っている。

あなたに
おすすめ!

気分を選ぶ!
おすすめのお
食材料材

裏面を
ご覧ください

Present

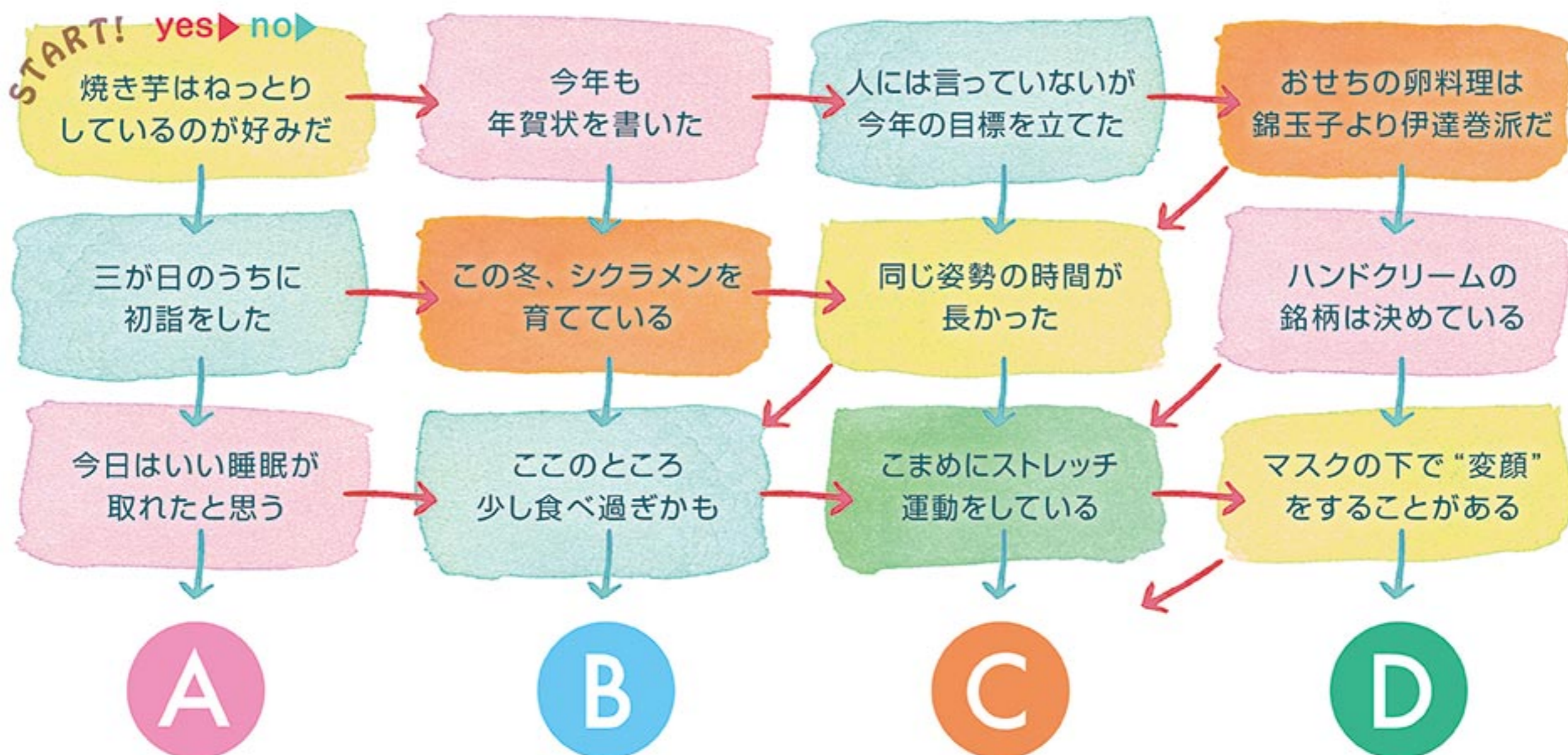
抽選で
400名様

モシモニソナエル 2WAYハンディライト

3色(ネイビー・ブラウン・グレー)のうちいずれかひとつ
カラーは選べませんのであらかじめご了承ください

締切 2023年1月25日(水)必着

ご希望の方は裏面の応募用紙に必要事項をご記入のうえ、お届けした
当社担当者におわたください。当選者の発表は賞品の発送をもってか
えさせていただきます。



ブロッコリー

食物繊維やβカロテン、ビタミンEなど栄養バランスがよい。βカロテンやビタミンEは脂溶性なので油と一緒に摂ると吸収率UP。

小松菜

鉄分、カルシウム、ビタミンKを豊富に含んでいる。動物性タンパク質と一緒に食べるとミネラル分の吸収率が上がる。

かぶ

葉はβカロテンや食物繊維が豊富でカルシウム、ビタミンKも含む。実はカリウムが豊富でむくみ予防にも効果的。

かぼちゃ

強い抗酸化作用があるβカロテン、ビタミンC、Eが豊富。油と一緒に摂るか、レンジ調理して。糖質が多く制限中は注意を。

○当社は取得いたしました個人情報を以下の目的で利用させていただきます。

- 各種保険契約のお引き受け、ご継続・維持管理、保険金・給付金等のお支払い / ●子会社・関連会社・提携会社等を含む各種商品・サービスのご案内・提供、ご契約の維持管理 / ●当社業務に関する情報提供・運営管理、商品・サービスの充実 / ●その他保険に関連・付随する業務

なお、当社におけるお客さまに関する情報の取り扱いについては、ホームページ (<https://www.meijiyasuda.co.jp/>) をご覧ください。

----- キリトリ -----

2023年 1月号 応募用紙 フリガナ お名前 性別 男・女 生年月日 S H 年 月 日

ご住所

TEL ()

会社使用欄 (Smiles)

支社コード	営業所コード	担当者コード
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>