

カンタン! おいしい!

よる

おそ

🍴 太りにくい夜遅ごはん 🍴

仕事などで夕食をとる時間が遅くなっても太りにくい“夜遅ごはん”をご紹介します。エネルギー控えめ、おいしくて満足感も得られる欲張りレシピです。

料理制作 監修 **新生暁子** (管理栄養士・スポーツ健康科学博士)
撮影=泉 健太 スタイリング=宮澤由香



フライパンに
材料を順番に入れて
煮込むだけ!

エネルギー
1人分 **799** kcal
食塩相当量 **1.7**g

中まで味がしみ込んだ“大根”が主役の一品 豚肉と大根のカレー



材料 (2人分)

豚バラ肉(薄切り)..... 200g
玉ねぎ..... 1/2 個
大根..... 1/5 本(300g)
「にんにく(みじん切り)..... 小さじ1/2
しょうが(みじん切り)..... 小さじ1/2
A 赤唐辛子(半分に切り、種を取る)..... 1 本分
「バター(加塩)..... 大さじ1

カレー粉..... 大さじ1
小麦粉..... 大さじ1と1/2
水..... 3カップ(600ml)
コンソメスープの素(固形)..... 1 個
しょうゆ..... 小さじ1
塩・こしょう..... 各少々
ご飯..... 300g
「フライドオニオン..... 小さじ2
B ブロッコリースプラウト..... 適量



作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切って、塩、こしょう各少々(分量外)を振る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 大根は短冊切りにする。
- ③ フライパンにAを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら、①を加える。豚肉から油がしっかり出たら、カレー粉を加えて全体にからめる。
- ④ 小麦粉を数回に分けて振り入れ、よく混ぜ合わせる。粉っぽさがなくなってきたら、水を数回に分けて加え、②とコンソメスープの素を加えて中火で煮込む。
- ⑤ 大根に火が通ったら、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 器にご飯、⑤を盛り付けてBを散らす。



Profile 新生暁子 しんじょうときこ

管理栄養士・スポーツ健康科学博士。1971年神戸生まれ。高橋尚子率いる「チームQ」の栄養・調理担当等を経てフリーの管理栄養士に。アスリートへの栄養面・食事面のサポートや、スポーツ栄養の啓発に力を入れるかたわら、子供・子育て世代などの幅広い年代に、食と健康に関する情報を発信している。2018年順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科博士課程修了。『病気を予防し、若さを保つ最強のみそ汁』(料理監修、樫出版社)など著書多数。

記事提供: 株式会社保険出版

太りにくい
ワケ

脂質の多いカレールーを使わず、糖質の多いじゃがいもの代わりに大根を使うことで、エネルギーを抑えています。