

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yling=宮澤由香

意外にも
鍋一つでできる
カンタン料理



エネルギー
1人分 395 kcal
食塩相当量 **2.8g**

食べ応え満点。高野豆腐にしみたうま味を味わう

高野豆腐のはさみ煮



材料(2人分)

高野豆腐	4個	だし汁	2カップ(400ml)
豚ひき肉	100g	しょうゆ	大さじ3
A しょうが(すりおろし)	小さじ1/2	B みりん	大さじ1
卵	1/2個	酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2	砂糖	大さじ1
かんぴょう(乾)	8g	にんじん	2cm幅(30g)
		れんこん	1cm幅(50g)
		干しいたけ	2個
		いんげん	4本



作り方

- ① 高野豆腐は水で戻して観音開きにする。
- ② にんじん、れんこんは食べやすい大きさに切る。かんぴょうは水で戻し、30cmの長さに切っておく。
- ③ ボウルにAを入れて軽く練る。4等分にして、①にはさむ。
- ④ かんぴょうで③を結ぶ。
- ⑤ 鍋にBを入れて火にかけ、沸騰したら④を入れる。再び沸騰したらアクを取る。
- ⑥ ⑤ににんじん、れんこん、干しいたけを加える。落としぶたをして弱火で15分煮る。
- ⑦ 煮汁が少なくなったら、斜め切りにしたいんげんを加えてさっと煮る。

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: 柘出版社) 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

高野豆腐に多く含まれる苦味成分サポニンには、体脂肪の蓄積を抑える働きがあります。また、食物繊維が豊富で歯応えがあるため、かむ回数が自然に増えて、満腹感が得られます。

