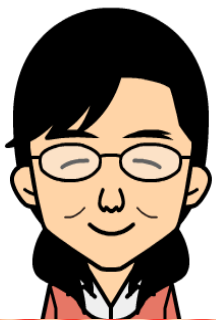


島田直子先生オススメ！！



いつもの材料で簡単！ボリュームたっぷり！低カロリー料理

豆腐としめじの味噌コーングラタン



材料（2人分）

- ・豆腐 1丁
- ・しめじ ½袋
- ・コーン（クリーム）缶
1カップ
- ・味噌 大さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・ピザ用チーズ 適量

※しめじはお好みのきのこのに変えてOK！



作り方

- ①豆腐はよく水を切り（電子レンジで3分温めてもOK）縦半分、1～2cm厚に切る。
- ②しめじは石づきを取りほぐす。
- ③クリームコーン、味噌、塩、こしょうを混ぜておく。
- ④耐熱皿に豆腐、クリームコーンソース、しめじ、チーズの順に乗せる。
- ⑤オーブンやトースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

※クリームコーンは商品によっては水分が多い物や味がついている物があります。水分が多い場合は、キッチンペーパーで軽く絞ると仕上がりが水っぽくなりません。

<栄養価（1人分）>
エネルギー：312 kcal
たんぱく質：20.4 g
脂質：16.0 g
炭水化物：22.2 g
食塩相当量：2.7 g

マカロニの代わりにしめじでボリュームアップ！
外食より約200kcal低いよ！

～島田直子先生の健康アドバイス～

美味しい食べ物が多くなる秋や、部屋で過ごすことが多くなる冬は、体重が増加する人が多いようです。食べ過ぎないためのポイントは4つ。①1日3食規則正しく食べる（どか食いや間食を減らす）、②ゆっくりよくかんで食べる、③食べる順番を野菜（きのこ・海藻）からにする、④おかずは1人分ずつもりつける。ご自身にあった方法でおいしいものを楽しみながら、食欲をコントロールできるといいですね。

食べ過ぎ防止！食事のはじめに食べたい1品

切り干し大根のスープ



材料（2人分）

- ・切り干し大根 10g
- ・えのきたけ ½袋
- ・人参 少々
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・塩 少々
- ・ごま油 少々

作り方

- ①切り干し大根は水ですっきり洗ってゴミを落とし、食べやすい長さに切る。
- ②えのき、人参も切り干し大根の長さに合わせて切る。
- ③鍋に①②と水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④調味料を入れ、最後にごま油で香りを付ける。

※もやしや水菜など家にある野菜を足してもOK！コンソメやブイヨンでもおいしくできます。

しらたきのきんぴら

材料（2人分）

- ・しらたき 1袋
- ・砂糖 大さじ1・1/2
- ・酒 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・和風顆粒だし 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・白ごまや七味 適量

作り方

- ①しらたきはさっぱり洗って食べやすい長さに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、しらたき、砂糖の順に加えて炒める。
- ③しらたきと砂糖がなじんだら、調味料を加え3～4分煮る。
- ④皿に盛り付け、白ごまや七味をふる。

