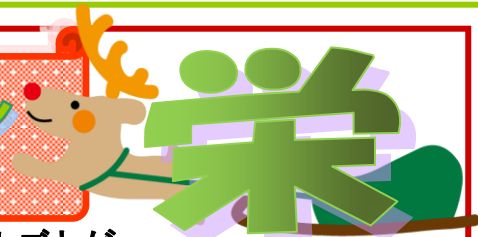


# 調理方法でカロリーダウン



# 栄養 だ よ い

12月、クリスマス、忘年会、1月は正月とこれからイベントごとが多い時期になってきますね。みんなで楽しく食事の時間を過ごすことは、とても良いことですが、ついつい食べ過ぎると、体重増加につながります。家庭で作るとき、お店で料理を選ぶときに、調理方法に注目してみると、同じ食材でもカロリーを落とすことができますよ！



揚げる



炒める

油を使うことで、カロリーはプラスになります。油は、高カロリーです！！

下が  
おすすめ



食材に含まれる脂を落とすことで、食材よりマイナスのカロリーで食べることができます。さっぱりと食べましょう！



煮る



蒸す



網焼き



ゆでる

2012年 12月  
さぬき市民病院  
栄養管理科発行



## 今が旬の食材



## スパイス

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

カレー粉は、多くの方に好かれるスパイスの一つです。スパイスというと、少し使いづらいつと思われ方もいるかもしれませんが、生姜、山椒、唐辛子など意外に身近なものが立派なスパイスだってご存知ですか？

**スパイスの効果って？**  
スパイスは、香りづけ、臭み消し、着色、辛みづけなどの効果があります。スパイスを使うことで、薄味でもおいしく食べられるので、減塩効果もあります。

## 簡単レシピ紹介

### チキンのオープン焼きカレー風味(4人分)

|      |      |      |     |
|------|------|------|-----|
| 若鶏胸肉 | 240g | 小麦粉  | 27g |
| 塩    | 1.2g | 卵    | 18g |
| こしょう | 0.4g | 生パン粉 | 60g |
| カレー粉 | 1.2g | 油    | 8g  |

### 作り方 ★

- ① オープンを200度に予熱しておく。
- ② 若鶏胸肉は20gずつにそぎ切りする。
- ③ ②に塩・こしょうで下味をつける。
- ④ 小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、③にまぶす。
- ⑤ 溶いた卵に④をくぐらせる。
- ⑥ パン粉に油を浸し、⑤の周りに衣としてつける。
- ⑦ 予熱しておいたオープンに入れ、200度で7分、さらに230度に温度設定を上げて3分焼き、焼き色をつける。

※チキンカツより約60kcal減らせますよ！

