

アピック ヘルシークッキング

上手にカロリーカット 麻婆あんかけ焼そば



カロリー
約46%カット

材料(2人分)

麻婆豆腐

とりひき肉...50g
木綿豆腐...1/2 丁(150g)
長ねぎ...1/4 本(30g)
にんにく...1 片(5g)
生姜...1/2 片(7g)
豆板醤...小さじ 1(6g)
片栗粉...小さじ 1/2(1.5g)
水(片栗粉用)

味噌...小さじ 2(12g)
醤油...小さじ 2/3(4g)
水...150g
ねぎ(薬味用)...適量

焼そば

もやし...1/2 袋(125g)
焼そば...1 袋(150g)
水(焼そば用)

焼そば倍量、豚ひき肉使用、もやし不使用、一般的な調理法時との比較

栄養価(1人分)

エネルギー ...291kcal 炭水化物 ...36.1g
たんぱく質 ...16.5g 塩分 ...1.9g
脂質 ...8.5g

作り方

1. 麻婆豆腐をつくる

とりひき肉は茹で、ざるに上げて流水で洗う。

木綿豆腐は水気を切り、1.5cm 角に切る。

長ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。

分量の味噌と醤油、水を混ぜ合わせておく。

温めたフライパンで、の長ねぎ、にんにく、生姜を炒め、香りがしてきたら
のとりひき肉を加え、軽く混ぜ合わせる。

に の調味料、豆板醤を加えて混ぜ合わせ、煮立たせる。

豆腐を加えて混ぜ合わせ、再度煮立たせ、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

2. 焼そばをつくる

フライパンでもやしを炒め、焼そば・水を加え軽く炒め、蓋をして蒸らす。

3. 盛り付ける

焼そばを器に盛り、麻婆豆腐をかける。好みに薬味用のねぎを散らす。

カロリーカットのポイント

その1

脂の少ない肉で
カロリーカット

今回は
約13kcal
カット

肉の種類や部位でカロリーが違います。
また、脂身や皮を取り除くことも重要です。

その2

茹でる、網焼きにする

今回は
約20kcal
カット

肉の脂が流れ出てカロリーカット
になります。調理の工程に一手間加える
ことでカロリーは大幅に変わります。一
度茹でたもの、網焼きしたものを調理に使
うことをおすすめします。

その3

もやしを加えて焼そばの量を減らす

低カロリーの食材で
ボリュームアップ

今回は
約139kcal
カット

低カロリーの食品(野菜類、きのこ類、
海藻類など)はボリュームアップしたい
時に最適です。

さらに

炒め油

今回は
約78kcal
カット

ポイント その1・2・3の工夫で
さらに炒め油の量が減り、カロリー
カットになります。

栄養士の目線でアドバイスします
食生活のことでお悩みのことがありましたら、
お気軽にご相談ください。

アピック薬局 管理栄養士 斉藤