



healthy & tasty! へるし〜ママ

管理栄養士
棚橋伸子 (たなはしのぶこ)
日々ヘルシーで美味しい料理を研究中。毎日の生活で実践できる、カロリーオフのアイデアをご紹介します。
フードスタイリスト、国際薬膳師、ビジネスサプリメントアドバイザー、ジュニア野菜ソムリエ。雑誌や新聞、TVなどで活躍中。

通常材料・調理方法と比較したカロリー
オフの目安と、調理時間の目安です。

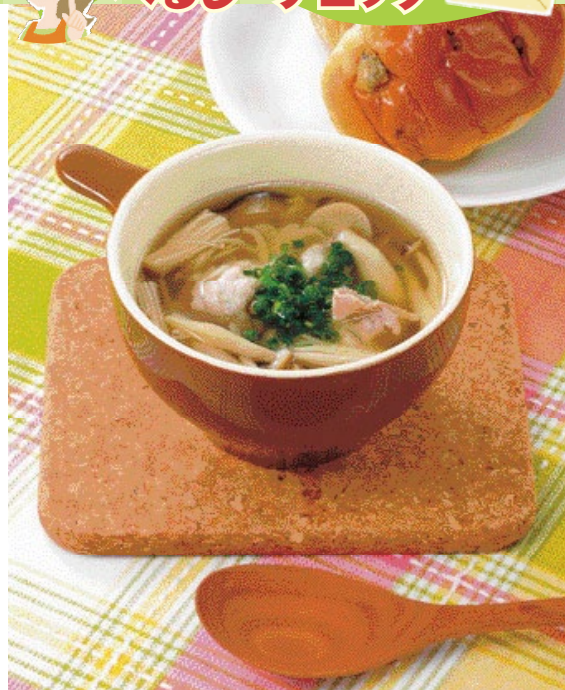
30%カロリーOFF! (1人分)
100kcal → 70kcal
10分 → 1.0g



棚橋先生がおうちのレシピにアドバイス
へるし〜チェック
東京都
田中直日さん

きのこスープ

47%カロリーOFF! (1人分)
129kcal → 69kcal
10分 → 1.4g



■材料 (2人分)

- | | |
|--------------------|----------------|
| 豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用) 50g | 水 2カップ |
| ▽ぶなしめじ 1/2 袋 | 小さじ 1 |
| しいたけ 2枚 | 鶏ガラスープの素 小さじ 1 |
| ▽えのき茸 30g | ▽醤油 小さじ 1/2 |
| 万能ネギ 少々 | ▽みりん 小さじ 1/2 |
| | 塩 少々 |
| | ▽胡椒 少々 |

■作り方

- きのこ類はいしづきを取り、しめじは小房に分け、えのき茸は3〜4cm 丈に切り、しいたけは薄切りにする。
- 分量の水で湯を沸かし、①のきのこ類を加える。
- ②に④を加え、2〜3分煮込む。豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用) を肉同士がくっつかないように広げながら加え、あくを取り除く。
- 肉の色が変わったら火を止め、塩、胡椒で味を調える。器に盛り付け、小口に切った万能ねぎを散らす。



ヘルシーチェック!
きのこの旨みがたっぷりのヘルシースープ。お肉は脂身の少ない豚もも肉を使用しています。しゃぶしゃぶ用のお肉を使用することでヘルシーに。柔らかく、食べやすい仕上がりになっています。

おうちの
人気レシピ
大募集!
詳細は P6 を
ご覧ください

本誌に掲載されたVマーク (バリュープラス) 商品は店舗によりお取り扱いしていない場合もあります。ご了承ください。▽はVマーク商品です。ご利用ください。