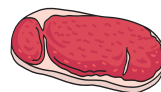


# カロリー控えめ晩ご飯

## メインは1皿

肉の日は：脂身の少ないもも肉、ヒレ肉やささみがおすすめ。  
皮や脂身の多いお肉は取り除いてから調理を。  
低脂肪のお肉で80g以下に。



(肉の目安：しゃぶしゃぶ用4枚、しょうが焼き用3枚、鶏肉1口大4個、ささみ1.5本)



魚の日は：白身魚やイカやホタテは低カロリー

いわしやさばなどの青魚の脂は身体に良いけど意外と高カロリー。

(青魚の目安：あじ1尾、さば小1切れ、さんま1/2尾)



大豆製品の日は：納豆なら1パック、豆腐なら1/2丁

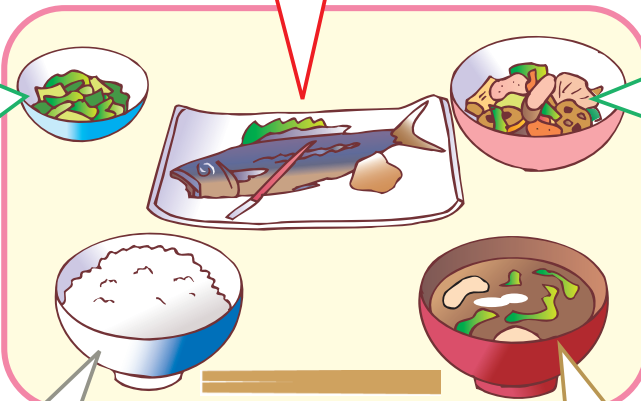
卵料理の日は：卵1個



## 野菜は必ず添えて

煮物・お浸し・温野菜の  
サラダなどを。

サラダはそのままかノン  
オイルのドレッシング  
を。



## 野菜は必ず添えて

野菜は大きくカット。  
ごろごろ野菜でよく噛  
み、ゆっくりたべる習慣  
を身につけよう。

## ご飯は軽く1膳(目安：150g)

ごはんは、ふんわり軽めに盛る習慣を。  
お茶碗によっても随分容量が異なるので、まずは普段  
の食べる量を計量してそこから少しずつ調整しよう♪  
茶碗を小さくすることで見た目も満足感もアップ♪

## 汁物で早食い防止

温かい汁物でお腹と心に落ち着きをもたらそう。  
野菜、海藻、きのこなどたっぷり入れて具だく  
さんにすればボリュームアップにも♪

## 油脂は小さじ1杯まで



身体に良いと言われるオリーブオイルもカロリーは同じなので使いすぎには注意しよう。  
調理方法によりカロリーも変わるので、蒸す、焼く、煮るなどの調理法を活用しよう♪



牛もも肉  
(100g)  
209kcal

ゆでる  
189kcal

網焼き  
201kcal

蒸す  
201kcal

煮る  
205kcal

炒める  
220kcal

揚げる  
339kcal