



今月のテーマ

外食をおうちで健康アレンジ(その5) ーオムライスー



にっしんテレビ
でも放送中!



名古屋学芸大学
管理栄養学部管理栄養学科
塚原丘美教授

今月のテーマはオムライスを取り上げてみます。オムライスは子どもからお年寄りまで誰もが好きな料理です。トマトケチャップで味付けしたチキンライスを卵で包み、あの独特の形に盛り付け、真っ赤なトマトケチャップがかかっているオムライスは、なにか温かいやさしい感じがします。さらに、ケチャップでメッセージが書かれていたら、思わず笑顔になりますね。オムライスにサラダを組み合わせて、栄養バランスよく食べていただきたいです。ただ、オムライスのようなごはんや麺を主にした単品料理は、糖質の量が少し多くなってしまいます。そこで、今回はこの少し多くなった糖質だけを適量まで減らす食品を紹介したいと思います。

最近、“こんにゃく米”という商品を通販サイトなどでよく見かけます。その多くの商品はこんにゃく芋などから作られた白い粒状のもので、お米に混ぜて炊き上げると、ごはんようになる商品です。こんにゃく米の糖質(カロリー)はとて少ないので、一緒に炊き

上げたごはんの糖質が30~50%減ってカロリーダウンできます。いろいろ改良を重ねられて、こんにゃく米が混ざっていることに気が付かない人が多いようです。私も気が付きませんでした。一般的に普及している商品では、お米と一緒に炊くと約30%の糖質(カロリー)を減らすことができ(茶碗1杯150gのごはんなら、**252kcal→176kcal**、76kcalダウン)、これを毎食続けると、気が付かないうちに体重を減らすことができます。一般的なオムライスのごはんを200~250g(336~420kcal)とすると、もしこんにゃく米を使って30%カロリーダウンするなら236~294kcalと**約100kcalダウン**になります。つまり、こんにゃく米を使ったオムライス(ごはん200g)を食べても、小ぶりなオムライス(ごはん150g)のカロリーとほとんど同じになります。そこで、今月の献立はこんにゃく(しらたき)を刻んで入れた炊き込みご飯を卵で巻いた和風オムライスを紹介します。おいしく適量までカロリーダウンできますので、ぜひ、お試しください。

しらたきごはんの和風みそオムライス



名古屋学芸大学
管理栄養学部助手
内田かおりさん



作り方

- ① 米は洗米・吸水(30分程度)後、水気をよく切る。
- ② しらたきは、水から茹で(沸騰後1分程度)みじん切りにし、水気を切っておく。
- ③ レタスは、1cm幅に短冊切りにする。
- ④ 三つ葉は、3cm幅に切る。
- ⑤ 炊飯器に☆の材料を加えて炊く。
- ⑥ 炊き上がったごはんに鮭フレーク、仕上げにレタスを混ぜる。
- ⑦ ポウルに卵を割り入れて溶きほぐし、豆乳を加える。
- ⑧ フライパンにサラダ油を加えて熱し、卵液を一気に流し入れる。菜箸を使い、卵液をゆっくり混ぜる。
- ⑨ 卵が半熟状になったところで火を止め、フライパンを揺らし、みそライスの上にのせる。
- ⑩ オムライスに三つ葉を天盛りしたら完成。

ポイント

- しらたきを米粒と同じくらいの大きさに切るといいですね。
- ごはんは炒めていないので油の量が控えめです。
- レタスは盛り付ける直前に加えるとシャキシャキ感が残り、変色を防ぐことができます。



材料(5人分)

【みそライス】

☆米	300g(2合)
☆水	330g(2合の線まで)
☆しらたき	200g(1袋)
☆合わせみそ	45g
☆和風だしの素	15g
☆酒	5g
☆有塩バター	10g
☆スイートコーン缶	60g
鮭フレーク	60g
レタス	100g
三つ葉	15g

【卵液】

卵	375g(7.5個分)
豆乳	125g
サラダ油	15g

栄養量(1人分)

エネルギー	443kcal
たんぱく質	19.7g
脂質	14.6g
炭水化物	54.6g
食塩相当量	2.8g

