

おうちでヘルシーダイエットコース

～クッキングレッスン～

やせぐせがつく 料理のコツ



油脂を減らすコツ

コツ1 ひき肉は赤みを選び、鶏肉は皮を除く

コツ2 マヨネーズはしぼり出し口が細いものを選ぶ

コツ3 肉や魚は余分な脂をふきながら焼く

コツ4 豚肉はゆでながら脂を落とす

コツ5 なすは炒める前に塩水にひたす



塩分を減らすコツ

コツ1 スパイスで香りと風味をプラス

コツ2 香味野菜をたっぷりと使う

コツ3 「うま塩」食材を調味料がわりに

コツ4 酸味で食材のおいしさを引き立てる

コツ5 魚の下ごしらえは塩の代わりに酒を

コツ6 肉だけに濃いめの味付けをする



かみごたえをアップするコツ

コツ1 食感のコリコリした野菜をまぜる

コツ2 葉野菜は加熱してもシャキシャキのものを

コツ3 より歯ざわりの良い切り方、大きさを工夫

コツ4 きくらげやひじき、きのこの小鉢を添える



もっとエネルギーオフするコツ

コツ1 カレーやシチューで市販のルーは使わない

コツ2 衣を最小限にすれば禁断の揚げ物もOK

コツ3 野菜やだしのうまみで薄味をカバー



女子栄養大学
栄養クリニック
ヘルシーダイエットコース

料理は楽しく♪



栄養クリニックでの今泉久美先生

女子栄養大学
栄養クリニック
ヘルシーダイエットコース

料理講師 今泉久美先生

料理研究家・栄養士・栄養クリニック特別講師

〔略歴〕

女子栄養大学卒業後、食品会社・テレビ番組のアシスタントを経て独立。

雑誌・料理本・テレビ・料理講習会などで活躍中。

著書

『1日1500kcalのらくらくダイエットごはん』（成美堂出版）

『大人の献立ルールは2品で10分500kcal』（文化出版局）

『浸して漬けて「作り置き」』（文化出版局）など



女子栄養大学
栄養クリニック
ヘルシーダイエットコース