

脂質の摂り過ぎは肥満などの生活習慣病にもつながります。食物繊維を多く摂取することで脂質の吸収を抑えましょう。また、調理の工夫をするなど日頃の脂質摂取量にも気を付けましょう。

厳しい冬が長く続くスウェーデンでは、豆類や燻製品を使ったシンプルな味付けのスープが好まれ、そういった食材をふんだんに使った料理をスウェーデン風といいます

## 大豆ときのこのスウェーデン風スープ

(材料 2人分)

トマト(完熟)..... 1個  
たまねぎ..... 1/4個  
ぶなしめじ..... 20g  
セロリ..... 20g  
ベーコン..... 1枚(20g)  
大豆(水煮)..... 50g  
オリーブ油 1..... 大さじ1杯(12g)  
コンソメスープ 2..... 400ml  
薄力粉..... 大さじ1杯(9g)  
塩・胡椒..... 少々

トマトは2cm角に切り、汁ごと鍋に入れ、中火で1/2になるまで煮詰める。

鍋にオリーブ油と1cm角に切った玉ねぎ、セロリ、ほぐしたぶなしめじを入れて弱火で2分ほどじっくりと炒める。薄力粉を振り入れ、さらに1分炒め、大豆を入れる。

②の鍋に トマトと1cm幅に切ったベーコンを入れ、中火～弱火で10分煮立てる。

味を見ながら塩・胡椒をし、味を整える。

1 オリーブ油は熱さずに、冷たいままの状態から材料を入れじっくりと火を入れていきます(野菜の甘みを引き出します)

2 水400mlにコンソメスープの素を適量溶かしたもの

各栄養素1人分当たり

[エネルギー157kcal タンパク 4.5g 脂質 8.5g カルシウム 53mg 塩分 1.2g]

## 冷しゃぶチョレギサラダ

チョレギとは韓国語でキムチのこと。日本ではごま油を使用したドレッシングに用いることが多いです。

(材料 2人分)

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用).... 200g  
玉ねぎ..... 1/4個  
レタス..... 2枚(約50g)  
しょうゆ..... 大さじ2杯(36g)  
ごま油..... 大さじ2杯(24g)  
にんにく(すりおろし)..... 小さじ1/2杯  
砂糖..... 小さじ1杯(3g)  
もみのり(あれば)..... 少々

鍋に湯を沸かし、沸騰している中に豚肉を入れ火が通ったら氷水に入れ冷ます。冷めたら水気をきっておく。

玉ねぎは繊維を断ち切るように薄切りにし、5分程度水にさらす。レタスは一口大に切ってさっと水にさらす。

ポウルにAを入れよく混ぜる。その中に水をよくきった②の玉ねぎを入れ、10分程置いて味をなじませる。

皿に水気をきったレタスを敷き、その上に豚肉、味をつけた玉ねぎを乗せ、もみのりを散らす。

豚肉などの脂身の多い食材は一度茹でこぼし、脂分を除きましょう

各栄養素1人分当たり

[エネルギー461kcal タンパク質 21.1g 脂質 37.3g カルシウム 20mg 塩分 2.7g]

A