

正月太りを解消！ 罪悪感なしの肉食ダイエットレシピ本 『カロリー1/2、なのにウマすぎ！ 夢のやせる肉』

おいしくダイエットができるメニューを多数提案してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、『カロリー1/2、なのにウマすぎ！ 夢のやせる肉』を12月28日(金)に刊行します。いまの時期、ごちそう続きで気になってくるのが体重。「だけど大好きな肉は我慢したくない！」という夢をかなえる、ボリューム感を減らさずに、満足感はそのままのカロリー1/2レシピを紹介しています。



【「やせる肉」の掟6カ条～肉好きを満足させる極上のカロリーダウンとは!?～】

ボリュームダウンさせずに、カロリーをダウンするには、肉以外で、いかに余分なカロリーをとらずに調理するのがポイントになります。

掟1: 鶏肉の皮はとにかく取るべし！皮を取るだけで、鶏もも1枚につき257Kcalダウン(皮50gの場合)

掟2: パン粉は細かくするべし！細かくすることで、吸油率が下がり、カロリーダウン。味わいも軽やかに

掟3: やせたいなら、から揚げより油淋鶏！ 肉は大きく切るべし。鶏肉を切らずに一枚揚げに変えると、肉につく粉が2/3に減。粉そのものだけでなく、吸い込む油のカロリーも減るから効果大

掟4: サラダ油大さじ1=111Kcal。賢く使うべし。揚げ油はころもがサクッと仕上がる最小限の「大さじ4」までおさえ、逆に脂肪分の少ない鶏胸肉には油をからめて人工的な「サシ」としてしっとり柔らかく

掟5: 調味料使いは塩と砂糖を制するべし。塩けと甘みを少量でばっちり決められるのは、塩と砂糖。カロリーの上でもこの2つを賢く使うのが正解です

掟6: やせる盛りつけ、まる盛りを会得すべし。生野菜を丸く敷き、あつあつの肉を丸くのせ盛りつける「まる盛り」。まわりの野菜はシャキシャキ、肉の下の野菜はしんなり半生。食感の違いで野菜をどっさり食べられ、結果カロリーダウンにつながります

～“カロリー1/2”の極意、一部を紹介します～

がっつりメニューのしょうが焼きも、
部位を替えればカロリーカット。
「豚もものひらひらしょうが焼き」



豚バラの半分以下のカロリーの豚もも肉を使用。
粉をふって焼くことで、感動の柔らかさに。

使う油はたった「大さじ4」！
肉を切らずにつく粉の量 & 油をおさえた
「油淋鶏」



皮をのぞいてもジューシーに仕上がる鶏もも肉
と、甘酸っぱいねぎソースで夢のような充実感。

肉を潔く「鶏もも」にチェンジ。
皮をカット & 一度茹でてさらにカロリーオフ
「鶏もも2枚巻きチャーシュー」



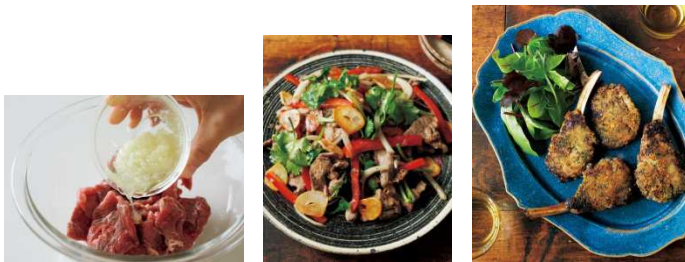
ゆでもまったくパサつかないのはもも肉の底
力。みそだれをからめ、こってり濃厚に。

大ぶりに切った大根に豚バラをぐるぐる巻
きつける作戦で、カロリー大幅ダウン。
「豚の角煮」



甘くみずみずしい大根と豚バラは、最高の相性。
半熟卵も添えれば、満腹間違いなし。

■ Column 夢の「やせる肉」最新情報！



～脂肪が燃える「ラム肉」に注目！～
脂肪燃焼サポート効果のある「カルニチ
ン」を豊富に含み「やせる肉」として近年
注目が高まっているラム肉。本書では、
玉ねぎだれをからめて独特のくせを絶妙
にカバーしたレシピを紹介しています。「ラ
ム炒めと香菜的のホットサラダ」(中)「ラム
チョップのマスタードパン粉焼き」(右)

『カロリー1/2、なのにウマすぎ！ 夢のやせる肉』

2018年12月28日(金)発売 本体980円(税別)

<https://www.orangepage.net/books/1300>

AB判、平綴じ、カバーつき、総ページ84ページ

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 千葉、遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【2/2】