



**豚肉生姜焼き**

薄いしゃぶしゃぶ肉は  
かさが出るため  
目で満足感を味わえます。

1人分  
**255**  
kcal

材料(2人分) 豚しゃぶしゃぶ用肉160g、小麦粉大さじ1、オリーブ油大さじ1、甘酢玉ねぎ60g、醤油大さじ1、酒大さじ1、おろしにんにく少々、おろし生姜少々、キャベツ(千切り)60g、トマト(くし形切り)60g  
 作り方 ①甘酢玉ねぎ、醤油、酒、おろしにんにく、おろし生姜を合わせてたれを作る。②豚肉の両面に薄く小麦粉をふる。③フライパンに油をひき、豚肉を焼く。④③に①のたれをからめて焼き上げる。⑤皿に④とキャベツとトマトを盛り付ける。

**ここが体にいい!** 「アリシンを含む甘酢玉ねぎとビタミンB<sub>1</sub>が豊富な豚肉を同時に食べると、代謝がより活発になります。生姜焼きは薄いしゃぶしゃぶ肉を使うことで、少ない量でもボリュームが出ます。実際より多量を食べたと感じるができます」



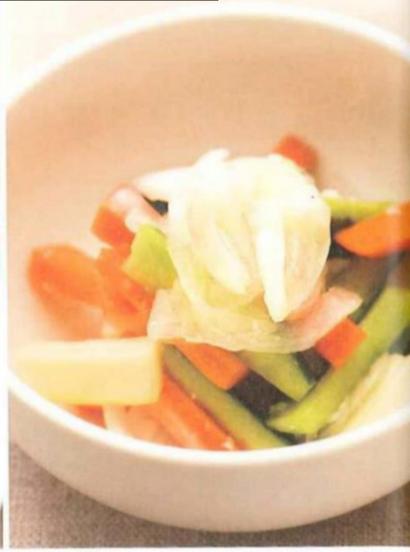
**そばろソーメン**

暑い夏におすすめ。  
甘酢玉ねぎの酸味が  
食欲を増進してくれる。

1人分  
**355**  
kcal

材料(2人分) ソーメン100g(小2束)、豚ひき肉80g、生姜5g、麺つゆ(ストレート)大さじ1、甘酢玉ねぎ60g、豆もやし60g、赤パプリカ20g、ごま油少々、塩少々、オクラ20g(2本)、麺つゆ120cc  
 作り方 ①豚ひき肉に麺つゆとみじん切りにした生姜を混ぜて電子レンジ500Wで2分半加熱してほぐし、そばろを作る。②豆もやし、赤パプリカ、オクラはラップに包み、各々電子レンジで約30秒加熱。③豆もやしと細切りにした赤パプリカを合わせ、塩とごま油で味つけ。④オクラは縦に半分に切る。⑤ソーメンをゆで、冷水でぬめりをとり、水切りする。⑥⑤に甘酢玉ねぎと①～④を盛り付け、麺つゆを添える。

**ここが体にいい!** 「甘酢玉ねぎパワーが、ソーメンの糖質の代謝を促します」



**彩り野菜の酢の物**

夏野菜と合わせて  
ビタミンC、β-カロテン、  
食物繊維をしっかり摂取。

1人分  
**42**  
kcal

材料(2人分) きゅうり30g、にんじん30g、セロリ30g、塩麹大さじ1、甘酢玉ねぎ60g  
 作り方 ①にんじんは皮をむき、セロリはすじをとり、きゅうりは少し皮をむく。②野菜は長さ3cmくらいのブロック状に切り、塩麹を加えてなじませる。③②の水を切り、甘酢玉ねぎを加える。

**ここが体にいい!** 「夏野菜をブロック状に切ることで歯応えが感じられ、満足感も得られます。ビタミンC、β-カロテン、食物繊維などをしっかり摂ることができます。夏野菜と甘酢玉ねぎとの相乗効果で、代謝が上がるとともに排泄が促され、肥満防止に役立つはず」



**甘酢玉ねぎサラダ**

キムチのカプサイシン、  
納豆のビタミンB<sub>2</sub>との  
相乗効果で代謝が上がる。

1人分  
**57**  
kcal

材料(2人分) サニーレタス4枚、甘酢玉ねぎ60g、キムチ20g、納豆30g、醤油5g  
 作り方 ①納豆は醤油を加えて混ぜる。②サニーレタスに、キムチ、甘酢玉ねぎ、納豆をのせて巻く。

**ここが体にいい!** 「キムチの唐辛子に含まれるカプサイシンは体を燃焼させて、代謝を促してくれます。納豆は、イソフラボン、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>など健康にいい成分の宝庫です。とくにB<sub>2</sub>は体内で脂質の代謝を高めます。そこに甘酢玉ねぎも加わり、3者の相乗効果によって、さらに代謝がよくなるでしょう」



**海鮮どんぶり**

炭水化物と一緒に食べても  
酢が体内の血糖値上昇を  
抑える働きをしてくれる。

1人分  
**312**  
kcal

材料(2人分) ごはん200g、甘酢玉ねぎ60g、甘酢新生姜10g、酢小さじ1~2、白炒りごま小さじ1、サーモン40g、まぐろ40g、ほたて貝柱40g、厚焼き卵30g、きゅうり60g、塩少々、わさび醤油小さじ2  
 作り方 ①ごはんは甘酢玉ねぎ、千切りした甘酢新生姜、白炒りごまを混ぜて酢飯を作る。酸味をみて酢を加える。②サーモン、まぐろ、ほたて貝柱、厚焼き卵はさいの目に切る。きゅうりは薄切りにして塩少々をふり、しんなりしたら水を切る。③①のごはんを器に盛り、②を彩りよくのせ、わさび醤油を添える。

**ここが体にいい!** 「酢がごはん(炭水化物)による血糖値の上昇を抑えてくれます」

1週間分作りおきして、さまざまな料理に加える。



**甘酢玉ねぎ**

材料(作りやすい分量) 酢100cc、砂糖大さじ5、塩小さじ1、玉ねぎ600g(大2個分)  
 作り方 ①酢、砂糖、塩を合わせて甘酢を作る。②玉ねぎを薄くスライスする。辛い場合は軽く塩でもみ、一度水洗いして水気を切る。③①に②を漬けて保存する。



小沼智子さん 管理栄養士

総合新川橋病院栄養科科長。病院で調理実習など生活習慣病のための健康教室も行う。著書は「500kcal献立ブック:実践すれば必ずやせる!」(主婦と生活社)。



太りにくい体に

肥満解消と夏バテ防止に役立つそうです。甘酢玉ねぎのおいしいバリエーションを教えてくださいました。

代謝アップする、  
甘酢玉ねぎをいつもの食事に。