

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「糖質控えめレシピ」～

ごちそう続きで体重が増えがちなシーズンが終わり、そろそろ元の食生活に戻したいところです。年末年始の食べ過ぎをリセットしたい方に、今話題の「糖質控えめレシピ」をご紹介します。

●糖質を多く含む食品

米、麺、パン、お菓子、果物
野菜（いも類、かぼちゃなど）
お酒（ビール、日本酒など）

白飯の糖質量
(茶碗並盛り)

48g!

●糖質が少ない食品

肉、魚、卵、乳製品
野菜（葉物野菜、きのこ類など）
お酒（焼酎、ウイスキーなど）

鶏むね肉のねぎしょうがだれ (4人分) 〈作り方〉

材料	4人分
鶏むね肉	650g
塩	少々
酒	大さじ2
長ねぎ	1/2本
おろししょうが (チューブタイプ)	大さじ1
かつお節	3g
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2

- ①鶏肉をひと口大に切り、耐熱容器に入れて塩と酒をふり、ふんわりラップをして電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- ②長ねぎをみじん切りにし、ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。
- ③②に①の鶏肉を入れ、味をなじませる。

栄養成分 (1人分)
エネルギー 411kcal
塩分 1.5g 糖質 2.3g



ポイント 鶏肉にしっかり火が通ったか確認してください。
温かいうちに混ぜ合わせると味がよくなります。

しらたきカルボナーラ (4人分) 〈作り方〉

材料	4人分
しらたき	800g
ベーコン	6枚
アスパラガス	4本
しめじ	2パック
バター	30g
塩・こしょう	各少々
卵	3個
粉チーズ	大さじ3

- ①しらたきを熱湯で2分ゆで、水気を切る。
- ②ベーコンは1cm幅に切り、アスパラはかたい部分を除いて斜め薄切りにする。しめじは石づきを除いて小房に分ける。
- ③フライパンに①、②とバターを入れて中火にかけ、野菜がしんなりするまで炒め、塩・こしょうで調味する。
- ④火を止めて溶いた卵と粉チーズを加え、よく混ぜる。

栄養成分 (1人分)
エネルギー 198kcal
塩分 0.6g 糖質 8g



ポイント 麺の代わりにしらたきを使用しています。作り置きしたものを食べる時は、加熱するようにしましょう。