

🌻 食生活改善推進員さんがつくった健康レシピ 🌻



ミートソース
(4人分)

合いびき肉	300g
ベーコン	2枚 (30g)
玉ねぎ	1個 (200g)
にんじん	1/3本 (60g)
にんにく	1かけ
カットトマト缶	1缶 (400g)
酒	大さじ2
ローリエ	1枚
オリーブオイル	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/2
コンソメ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①ベーコン、玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにしておく。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ熱し、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら砂糖を加える。
- ③3～4分炒め、うす茶色になってきたらベーコンを加え、さらに炒める。
- ④にんじん、にんにくを加え、全体がなじむようにさっと炒め合わせる。
- ⑤ひき肉を加えてほぐしながら炒め、塩を加え、肉の色が変わるまで炒める。
- ⑥カットトマト、酒、コンソメ、しょうゆ、ローリエを加えて、混ぜながらとろみがつくまで煮込む。

糖質オフのスパゲッティを食べてみよう (1人分)

スパゲッティ	30g
低糖質スパゲッティ	40g

作り方

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸かし、スパゲッティをゆでる。

どうして糖質オフなのか？

主原料である小麦粉（デュラム小麦）だけでなく、小麦たんぱく、米ぬかなどを配合して作られています。

糖質の多い小麦粉の割合を減らし、代わりに食物繊維などを配合することで、通常のスパゲッティに近いプリッとした食感を残しつつ、糖質を大幅にカットしています。

100gあたり、

こんなに差がある！

	スパゲッティ	糖質オフ
エネルギー	347	271
糖質	67.7	27.3
食物繊維	5.4	45.5
塩分	0	0.4

きゅうりとピーマンとえびのマリネサラダ

(4人分)

きゅうり	1本 (100g)
黄パプリカ	1個 (150g)
ピーマン	2個 (70g)
ゆでえび (小)	8尾 (160g)
ミックスビーンズ	1袋 (50g)
すし酢	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
こしょう	少々

作り方

- ①きゅうりは乱切りにする。
- ②黄パプリカやピーマンは乱切りにし、熱湯でさっとゆでて水気をきる。
- ③ボウルにすし酢、オリーブ油、こしょうを混ぜマリネ液を作っておく。
- ④きゅうり、黄パプリカ、ピーマン、ゆでえび、ミックスビーンズを③のボウルに加え和えて完成。

果物 (4人分)

ゴールドキウイ	2個
---------	----

- ①皮をむいて食べやすく切る。ひとり1／2個。

1人分の栄養価	エネルギー	糖質	たんぱく質	脂質	塩分
ミートソース	288kcal	11.6g	16.3g	19.6g	1.6g
スパゲッティ	104kcal	20.3g	1.7g	0.2g	0g
低糖質スパゲッティ	108kcal	10.9g	6.6g	0.6g	0.1g
きゅうりとパプリカのマリネサラダ	117kcal	7.8g	9.7g	5.2g	0.7g
ゴールドキウイ	31kcal	7.0g	0.5g	0.1g	0g