



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

ちょっと
工夫で!

炭水化物オフレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
182 kcal

1人分
食塩相当量
2.7g

1人分
炭水化物
7.0g

罪悪感ゼロ! しらたきのツルぶる食感で、
賢くお腹を満たす

しらたき冷麺

麺をしらたきに置き換えることで、糖質を大幅にカット
することが出来ます。しらたきに含まれるグルコマンナン
(食物繊維)がお腹の掃除をサポート。夏に乱れがちな
腸内環境を整えます。また、キムチに含まれる乳酸菌は、
腸から免疫力を高め、暑さで体力が落ちやすい7月の体調管理に最適です。

炭水化物 43.0g オフ!
麺の場合 50.0g → しらたきの
場合 7.0g

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

しらたき	400g	A	冷水	300ml
焼き豚(スライス)	6枚		米酢	大さじ2
きゅうり	1/2本		鶏ガラスープの素(顆粒)	大さじ1
キムチ	80g		醤油	小さじ1
ゆで卵	1個		ごま油	小さじ2
			iriごま(白)	少々

- しらたきは食べやすい長さに切り、沸騰したお湯で
2~3分茹でます。ザルにあげて冷水でしっかり洗いながら冷やし、
ギュッと絞って水気をよく切ります。
- 焼き豚ときゅうりは千切りにします。
ボウルにAを入れて混ぜ合わせます。
- 器にしらたきを入れ、その上に焼き豚ときゅうり、キムチ、
ゆで卵をバランスよく盛り付けます。
- 2のスープを注ぎ入れ、ごまを振ります。

ココがPOINT!

しらたきは下茹でしてアクを抜き、しっかり冷やしてから水気を切るのが
「麺」に近づけるポイントです。