



ヘルシー  
メニュー  
Healthy menu

# ちょっと工夫で! 糖質オフレシピ



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



写真提供はイメージです

1人分  
エネルギー  
**211**  
kcal

1人分  
食塩相当量  
**1.3g**

1人分  
炭水化物  
**9.8g**

ラザニアの代わりに白菜を重ねて糖質オフ!

## 白菜のミートラザニア

冬が旬の白菜は甘味がたっぷりで、洋風のメニューにも合う食材です。白菜に多く含まれるビタミンCは、免疫力の維持に必要な栄養素のため、気温が低下し空気が乾燥するこの時期にぜひ摂りたい野菜の一つです。

炭水化物

4.7g  
オフ!

ラザニアの場合 **14.5g** → 白菜の場合 **9.8g**

### 材料(3人分)

合挽き肉	150g	A	カットトマト缶	1/2缶(200g)
白菜	1/8個(400g)		コンソメ(顆粒)	小さじ1
玉ねぎ	1/4個(50g)		酒	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1		ウスターソース	大さじ1/2
こしょう	少々		砂糖	小さじ2/3
オリーブ油	小さじ1		塩	少々
			こしょう	少々
			ピザ用チーズ	30g
			パセリ	適量

- 白菜は5cm幅に切ります。耐熱容器に入れ、塩少々(分量外)をふってラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱します。粗熱をとり、水分をよく切ります。
- 玉ねぎは粗みじん切りにし、パセリは刻みます。
- フライパンにオリーブ油とおろしにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら中火にし、2の玉ねぎを加えて炒めます。少し火が通ってきたら、合挽き肉を入れてこしょうをふり、肉の色が変わるまで炒めます。
- 3にAを入れて中火で5分ほど煮ます。
- グラタン皿に白菜の1/2量を敷き、4の半量をのせます。同様に層になるように交互にのせたら、ピザ用チーズをかけ、トースターで10分ほど焼き色が付くまで焼きます。
- 最後に2のパセリを散らします。

### ココがPOINT!

重ねる前に白菜の水気をしっかりと切っておくことで味が薄くならず美味しく仕上がります。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考