

※ 胃腸・腎臓機能に不安がある方は注意が必要なレシピ

ヘルシークッキング第8号 「糖質制限」参照

切り干し大根で月見そば



切り干し大根を入れて、糖質 21g カット！



材料 (2人分)

切り干し大根(乾) … 20g
 長ねぎ … 1/4 本(25g)
 (市販のカット済みネギでも可)
 水菜 … 1/2 株(20g)
 わかめ … 2g
 蕎麦(ゆで) … 1袋(160g)
 A 水 … 500ml
 麺つゆ … 80ml
 (3倍濃縮の麺つゆの場合)
 温泉卵 … 2個

栄養成分表示：1人前当たり

エネルギー … 258kcal
 たんぱく質 … 13.3g
 脂質 … 6.1g
 炭水化物 … 37.9g
 糖質 … 22.1g
 食塩相当量 … 4.5g
 (汁のみ：4.0g)

【作り方】

- ① 切り干し大根は水で戻す。
- ② 長ねぎをスライスし、水菜はざく切りにする。
わかめは水で戻し、水気を切っておく。
- ③ 鍋にお湯を沸騰させ、切り干し大根と蕎麦を茹でる。
(ゆで時間は蕎麦のパッケージ通りに：約2～3分)
- ④ ③で蕎麦を茹でている間に、別の鍋にAの調味料を入れ温める。
※ 麺つゆと水の使用量は、麺つゆの種類によって異なります。
お使いの麺つゆの用法を確認して、お使い下さい。
- ⑤ 丼ぶりに湯きりした③を入れて、④のつゆを注ぎ、②と温泉卵をのせる。

汁まで飲むと塩分量が多い!!
汁は残しましょう。

ホームページに公開中

ヘルシークッキング

各レシピ集



是非ご覧ください!!

Menu column 調理のポイント

蕎麦はヘルシーでダイエットに良いと考える方も多いのではないのでしょうか。実は、蕎麦はうどんと同程度の糖質を含んでおり、糖質制限中は控えめにする必要があります。

切り干し大根のちから

- 一、切り干し大根は、大根の約20倍のカルシウムを含んでいる。
- 二、食物繊維が豊富。
血糖値の上昇を抑える作用や、少量でも満腹感を得られ食べ過ぎを防止する作用がある。
また、腸の動きを整え便秘を改善する作用がある。
- 三、鉄分を多く含んでいるため、貧血予防に効果的。

切り干し大根の調理テク

【水戻し】

- (1) 1～2回程、水を替えながら軽く揉むようにして汚れや臭みを洗い流す。
- (2) 切り干し大根の分量の約3倍の水に浸けてる。

→シャキシャキした食感で美味しく食べられる！

【保存方法】

長時間常温保存すると茶色く変色するので、密閉容器などに入れ冷蔵庫など涼しい所に入れ保管する。

【おすすめレシピ】 お吸い物、スープ、和え物、サラダ 等

