

※ 胃腸が弱い方は注意が必要なレシピです。

ヘルシークッキング第8号 「糖質制限」参照 しらたきのパスタ風炒め ～豚肉とキャベツ入り～



パスタをしらたきに変えて、**糖質 45.3g カット!**



材料 (2人分)

豚もも薄切肉	120g
キャベツ	2枚 (100g)
長ねぎ	1/3 本 (30g)
しらたき	100g
油	小さじ1 (4g)
酒	小さじ1強 (6g)
A 塩	少量 (0.6g)
こしょう	少量 (0.2g)
B 醤油	小さじ2 (12g)
練りからし	少量 (1g)

栄養成分表示: 1人前当たり

エネルギー	137kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	5.8g
炭水化物	6.4g
糖質	3.7g
食塩相当量	1.3g

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツは一口大、長ねぎは薄切りにする。
- ③ **しらたきは下茹で** (アク抜き) し、食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、①と②を入れ炒める。
色が変わったら③を入れて、Aの調味料を加え、さらに炒める。
- ⑤ キャベツがしんなりしたら火を止める。
混ぜ合わせたBの調味料を加え、味を調える。



Menu column 調理のポイント

糖質の多いパスタをしらたきに変えることで、糖質をカットしています。
しらたきは、パスタだけではなく様々な食品の代用に使えます。是非使ってみて下さい!

しらたきのちから

- 一、**低カロリー**のヘルシー食品。
しらたきは、約97%が水分でカロリーがほとんどない。
- 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。

ポイント

しらたきが苦手な方や違う食品を使いたい方には、「こんにゃく麺」や「糖質ゼロ麺」、「低糖質麺」がおすすめ!

しらたきはアク抜きが大切

【アク抜き】とは?

真水にさらす・茹でるなど食材にあった方法で、渋味・えぐ味・苦味を取り除く方法のこと。

しあたきの、アク抜き

「アク抜き不要」と記載されている場合は、そのまま調理することができますが、記載が無い場合は沸騰したお湯で**3～5分間茹で**ると、美味しく食べられます。

【代替えレシピ】

冷麺、ラーメン、しらたきのキンピラ、チャブチエ、
パッタイ、焼きそば、サラダ など

