

コレステロールが高めの方に～肥満対策レシピ～ No.2

糸こんにゃくときくらげのナムル風



●材料～2人分～

糸こんにゃく	150 g
きくらげ(乾燥)	6 g
人参	50 g
きゅうり	40 g
食塩	少々
A	
ゴマ油	大さじ1 弱
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
食塩	少々
いりごま(白)	大さじ1/2

●作り方

1. きくらげを水に約 30 分つけて戻し、干切りにする。
2. 糸こんにゃくを食べやすい長さに切り、約 2 分茹でる。
3. 人参を干切りにして約 2 分茹でて取り出し、きくらげを入れて約 1 分茹でる。
4. きゅうりを干切りにして、塩を振りかけて少しおいておく。
5. 材料の水気をしっかりと切る。
6. Aの調味料をボールに入れて混ぜ合わせておく。
7. そこに、しっかりと水気を切った材料を加えよく混ぜ合わせる。
8. 器に盛り付けて完成。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	94 kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	6.2g
炭水化物	10.6g
塩分	1.3g

【食物繊維 5.0 g】

●肥満対策レシピのポイント

糸こんにゃくときくらげは食物繊維が豊富な低エネルギー食品です。これらの食材を使うことで低エネルギーでも、ボリュームのある1品となります。満腹感が得られ食べ過ぎの防止にもつながります！食物繊維には、他にも血液中のコレステロールを排出する働きもあります。この1品で、成人が1日に目標とすべき食物繊維量の約3分の1を摂ることができます。

また、人参に含まれているβ-カロテンや、ごまやごま油に含まれているセサミンは抗酸化作用があり、動脈硬化の進行を防ぐ働きがあります。