



仕事がある日は、昼食をゆっくり摂ることが難しい日もあるでしょう。ついついパンやおにぎりだけで済ませていませんか？これでは、糖質のとり過ぎにつながってしまいます。

低糖質でおいしい、簡単なひと皿を作ってみましょう。

第6回 | 血糖が気になる人へのひと皿レシピ

昼食メニュー

もずくと冷凍オクラの トマトそば

もずく酢や冷凍オクラを使って
手軽にビタミンやミネラル、
食物繊維を追加

食塩をついつい
とりすぎる種類は
旨味成分が多いトマトを
たっぷり組み合わせる



炭水化物

45.3g

エネルギー

343kcal

材料・1人分



茹でそば
1袋



ささみ
1本



冷凍オクラ
大さじ2



トマト
1個



もずく酢
1/2パック

【調味料】

◎酒…小さじ1

◎めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1

◎水…100ml

作り方

- 鍋に湯をわかし、そばをさっと茹でて流水で洗い水気を切る。
- ささみはフォークで穴をあけ、酒をふり、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで1分半加熱する。粗熱を取って筋を外してほぐす。
- オクラは解凍する。
- トマトは粗くきざみ、めんつゆ、水と合わせる。
- 器に1をもりつけ、2、3、4をのせ、もずく酢をかける。

調理・栄養ポイント

エネルギーが低いながらも、たんぱく質や食物繊維がしっかり含まれているそば。うまく組み合わせれば薄味でも大満足な仕上がりに。

