

Japchae

Fellow Food Health Care



Octobre
2016

低糖質！

10月号

チャプチェ

No.1

フライパン一つで簡単に出来る春雨を使わない低糖チャプチェ

作成時間.....15分

■2人分

カロリー.....668.9kcal

塩分.....4.7g

糖質.....8.3g

■材料 2人分

糸こんにゃく.....250g

牛こま切れ肉.....100g

赤パプリカ.....20g

黄パプリカ.....20g

ピーマン.....20g

エリンギ.....20g

白ねぎ.....20g

ごま油.....小さじ2

塩.....2つまみ

胡椒.....少々

おろしにんにく.....4g

白胡椒.....少々

低糖麺つゆ.....30cc

◎低糖麺つゆ 約250cc

醤油.....100cc

ゼロ酒.....100cc

ラカント.....50g

鯉節.....1パック(10g)

出汁昆布.....10cm

■作り方

◀低糖麺つゆの作り方▶

- ①鍋にゼロ酒を入れ、半分量に煮詰める
- ②全ての材料を入れて沸いたら5分弱火で煮出す
- ③ざるでこして冷ます

- 1 すべての野菜を太さ約5mm幅の千切りにする
- 2 糸こんにゃくは水洗いをし、食べやすい長さに切る
- 3 フライパンを熱して、ごま油小さじ1杯を入れ牛肉と“1”の野菜を炒める
塩と胡椒で味を調べ、一旦ボウルに取り出す
- 4 同じフライパンでごま油小さじ1杯にんにく・糸こんにゃくを炒める
- 5 “4”のフライパンに低糖麺つゆを入れて炒める
- 6 “5”の汁気がなくなってきたら、“3”の肉と野菜を戻し、軽く和えて出来上がり

■管理栄養士のワンポイント栄養学

糸こんにゃくの特徴的な栄養分である食物繊維は、グルコマンナンと呼ばれる水溶性の食物繊維です。しかし、糸こんにゃくが作られる過程で脂溶性の食物繊維に変わります。この脂溶性食物繊維に変化したグルコマンナンは、体内で消化されずにそのまま大腸を通過します。そうすることで、大腸を刺激し、便通を良くすることから、便秘への効果が期待されます。また、その繊維質のおかげで、腸が綺麗になり新陳代謝や免疫力を高めたり、肌荒れにも効果があると言われています。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



凄く美味しい！
糸こんにゃくの匂いも
気にならないので
美味しく食べられます。
低糖で麺つゆが
作れるんですね。

豊橋ハートセンター 循環器内科
中川香 先生

■シェフからのワンポイントアドバイス

野菜は同じ大きさに切ると均等に火が通り、彩が綺麗になります。糸こんにゃくは胡麻油とニンニクでしっかり炒めると匂いが消えて美味しく出来ます。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐

作成：株式会社フェロー

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>