

Low Carbohydrate Sukiyaki

*Fellow Food Health Care



Decembre
2017

Miele
INDUCTION

糖質が気になる方へ！低糖質レシピ

低糖すき焼

1人前あたりの糖質量8.6g！

作成時間.....20分
 カロリー.....731kcal
 塩分.....3.7g
 糖質.....17.2g

■ 材料 2人前

牛肩ロース.....100g
 焼き豆腐.....1/2個(120g)
 結びしらたき.....4個
 白菜.....160g
 長ネギ.....1本
 えのき.....1/2袋
 しいたけ.....2枚
 水菜.....30g
 牛脂.....7g

◎割り下 2人前

水.....50cc
 糖質ゼロ酒.....50cc
 減塩醤油.....45cc
 ラカントS顆粒.....30g



低糖とは思えない。
味付けも丁度
良くて美味しい。

豊橋ハートセンター 脳神経外科 副院長
渡邊 正男 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
 こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

■ 作り方

- 1 牛肩ロースは一口大に切り、白菜はそぎ切り
長ネギは斜め切り、焼き豆腐は1/4に切る。
えのきとしいたけは石づきを取って半分に切り
水菜は4cmの幅に切り、食材の下ごしらえをする。
- 2 鍋を中火で熱し、牛脂を溶かして鍋全体に広げる。
ねぎを焼き香りが出てきたら牛肉をさっと焼き
適度に焼き色がついたら割り下を入れる。
- 3 焼き豆腐や野菜等の具材を全て入れ
全体が色づくまで約10分煮る。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

牛肉に含まれる動物性タンパク質には体内で作る事の出来ない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。鉄分は血液の成分であるヘモグロビンを作るために欠かせない栄養素であり、私たちの体内で作ることが出来ないため、食事から摂取しないと貧血になってしまう可能性もあります。そんな貧血予防に効果的なのが牛肉に含まれるヘム鉄であり、野菜や海藻に含まれる鉄分(非ヘム鉄)に比べて吸収率が高く、その差は10倍とも言われています。貧血に限らず、手足の冷えやスタミナアップにも効果的です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

最初に牛脂でねぎを焼く事により、香りやコクがプラスされます。お好みで溶き卵を付けてお召し上がりください。

株式会社フェロー 牧野圭祐



鈴木孝彦院長 オススメ！

・SARAYA ラカントS

豊橋・名古屋・岐阜
各ハートセンター
喫茶・売店にて発売中

カロリー・糖質ゼロの自然派甘味料
砂糖と同じ甘さでそのまま使えて便利です！