

Cold Meat Vegetable Udon

Fellow Food Health Care

Guillet
2016

低糖質！

冷やし肉野菜うどん

7月号

No.1

低糖麺つゆ！豚肉と夏野菜をたっぷりのせた冷やしうどんです。

作成時間.....20分

■1人前

カロリー.....395.8kcal

塩分.....7.7g

糖質.....7.2g

■材料 1人前

・紀文 ゼロ麺.....1パック(180g)

・豚肩ロース薄切り.....80g

・オクラ.....1本

・水菜.....少々

・トマト.....3切

・ナス.....1/4本

・卵黄.....1個

・低糖麺つゆ.....50cc

・白胡麻.....少々

◎低糖麺つゆ 約250cc

・醤油.....100cc

・糖質ゼロ酒(月桂冠).....100cc

・ラカント.....50g

・鰹節.....1パック(10g)

・昆布.....10cm

■作り方

《低糖麺つゆの作り方》

- ①鍋にゼロ酒を入れ、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 鍋に豚バラ肉と麺つゆを入れ、弱火で煮る

2 野菜の下ごしらえをする

オクラはがくとヘタを取り

ボイルして縦半分にカットする

ナスはヘタを取ってラップで包み

レンジで加熱する(600wで2分)

流水で冷まして一口大にカットする

トマトはくし切り、水菜は3cmにカットする

3 紀文ゼロ麺をざるに入れ、流水で洗う

4 器に麺を盛り、麺の上に野菜と肉をのせて

真ん中に卵黄を盛り付け、麺つゆをかける

■管理栄養士のワンポイント栄養学

夏に冷たいうどんは美味しいですね。

肉や野菜には糖質は少ないですが、茹で

うどん1玉約250gには52gの糖質があります。

このうどんを糖質ゼロの麺に変えること

によって、血糖の急激な上昇が抑えられ

安心して食べることができるメニューですね。

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

低糖麺つゆを作る際、臭みを取るため

にゼロ酒を必ず煮詰めて下さい。

日を置くとまろやかになります。

冷やしうどんの他に煮物・納豆

すき焼き、ニンニクを足して野菜炒め

等にも使える万能調味料です。



食欲の無い暑い日に食べたくなる料理ですね。うまい！！

豊橋ハートセンター 循環器内科

川原 洋 先生

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/>

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐