

調理時間



ねばねばあんかけ豆腐

20分

分量

2人分

材料

作り方

絹ごし豆腐	1丁(300g)
ごぼう	1/3本(60g)
納豆	1パック(50g)
オクラ	5本(50g)
みょうが	2個(20g)
めんつゆ(2倍濃縮)	50cc(53g)
水	60cc(60g)
★片栗粉	小さじ1.5(4.5g)
★水	小さじ2(10g)

- ①ごぼうは斜め薄切りにし、10分程水にさらす。(固さが気になる方は下茹でする。)
- ②オクラは輪切り、納豆は付属のタレを入れず混ぜる。
- ③フライパンにめんつゆ、水、①、②を入れて中火で5分加熱する。
- ④火を止めて★(水溶き片栗粉)を入れ、弱火で加熱しとろみをつける。
- ⑤豆腐を電子レンジ(500w)で1分加熱する。
- ⑥加熱した豆腐に④をかけて、薄切りにしたみょうがをのせてできあがり。

栄養価 (1人分)

🌸 栄養メモ 🌸

16.6	グラム 炭水化物
13.3	グラム たんぱく質
7.1	グラム 脂質
0.9	グラム 塩分
1.9	グラム 水溶性食物繊維
3.5	グラム 不溶性食物繊維

◆オクラのねばねばの正体は**ペクチン**という**水溶性食物繊維**！

◆食物繊維には食後の血糖値の上昇を抑制する働きが◎
食物繊維には水溶性と不溶性があり、特に水溶性食物繊維がその働きが強いと言われています。
水溶性食物繊維は**ごぼう、オクラ、納豆、こんにゃく、アボカド、山芋、海藻類**などに豊富◎

◆食物繊維の摂取目標量は1日に男性20g以上、女性18g以上

◆食事をする際は**食物繊維が豊富な食品から先に**食べることでより血糖値の上昇を抑制！

180

キロカロリー

調理時間



パプリカと豚のごまみそ炒め

15分

分量

2人分

材料

作り方

赤パプリカ	1個(150g)
なす	2本(200g)
豚ロース	100g
★すりごま	小さじ1(3.7g)
★味噌	小さじ2(12g)
★砂糖	小さじ2(6g)
★しょうゆ	小さじ1(6g)
★水	小さじ2(10g)
ごま油	大さじ1(12g)

- ①パプリカとなすは縦1cm幅、豚ロースは2cm幅に切る。
- ②フライパンでごま油を中火で熱し、豚ロースを焼き色がつくまで約3分炒める。
- ③なすを入れ、約3分炒める。
- ④パプリカを入れ、しんなりするまで約2分炒める。
- ⑤混ぜ合わせた★を加え全体に絡んだらできあがり。

栄養価 (1人分)

🌸 栄養メモ 🌸

15.1	グラム 炭水化物
12.5	グラム たんぱく質
16.8	グラム 脂質
1.1	グラム 塩分
874	マイクログラム β-カロテン
132	ミリグラム ビタミンC

◆**赤パプリカ**は黄パプリカやオレンジパプリカと比べて栄養素が豊富！

◆**ビタミンC**は熱に弱い栄養素ですが、パプリカに含まれるフラボノイドの一種の**ビタミンP**はビタミンCを安定させる働きがあるため、加熱してもビタミンCが壊れにくいのが特徴◎

それぞれの色のパプリカに含まれる栄養素量(100gあたり)

	β-カロテン(μg)	ビタミンC(mg)	ビタミンE(mg)
赤	940	170	4.3
黄	160	150	2.4
オレンジ	420	150	3.1

261

キロカロリー