

食物繊維で健康レシピ

いつもの麺料理もこんにゃくを使ってヘルシーに!

糸こんにゃくの豆乳ラーメン

材料(1人分)

【スープ】

豆乳…………… 200cc }
水…………… 200cc } A
鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ1.5 }
濃口しょうゆ……………小さじ1 }

【具材】

糸こんにゃく…………… 200g
とうがん(一口大に切る) …… 100g
にんじん(いちょう切り) 中1/4本(50g)
まいたけ…………… 10g
もやし…………… 70g
青ねぎ(輪切り) …… 3g

【鶏団子】

鶏ひき肉……………50g }
白ねぎ(みじん切り) …… 2g } B
しょうが(チューブ) ……小さじ1 }
しょうゆ…………… 小さじ1/4 }
片栗粉…………… 大さじ1/4 }



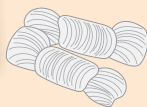
一人分の栄養価

エネルギー:	287kcal	食塩相当量:	3.5g
たんぱく質:	21.4g	水溶性食物繊維:	1.3g
脂質:	11.3g	不溶性食物繊維:	9.8g
炭水化物:	27.4g	食物繊維総量:	11.2g

作り方

- ①ビニール袋にBを入れて揉む。まとまりが出たら、皿に広げて冷蔵庫で冷やしておく。
- ②糸こんにゃくはさっと茹でておく。
- ③鍋にA、とうがん、にんじんを入れて、柔らかくなるまで煮る。そこに①をスプーンで一口大にすくい入れる。さらに、まいたけともやし、豆乳、②を加え、ひと煮立ちする。

こんにゃくには不溶性食物繊維が豊富!



「うどんとご飯」、「ラーメンとチャーハン」などの「主食の重ね食べ」は、大阪の食習慣としてもよく知られていますが、炭水化物の摂りすぎは、肥満や糖尿病などの原因になります。そこで、いつも使う麺類を糸こんにゃくに置き換えてみてはいかがでしょうか。

こんにゃくは97%が水分で、それ以外はグルコマンナンという不溶性食物繊維が主成分です。一般的に、不溶性食物繊維は便の量を増やす効果、水溶性食物繊維は便を柔らかくする効果が知られていますが、グルコマンナンには両方の効果が期待できます。

また、一般的に、ラーメン1杯には6g程度の塩分(食塩相当)量が含まれていますが、スープに豆乳を使用することで、コクが出て、3.5gにまで抑えられ、美味しく減塩することができます。豆乳には、普段不足しがちな良質なタンパク質や、ガン予防の効果が期待される大豆イソフラボンが豊富に含まれています。他の食事と合わせた1日の塩分量に問題がなければ、野菜や肉類などの具材と一緒に、スープは最後までいただきます。

なお、1日の食塩摂取量の目標値(日本人の食事摂取基準2015年版)は男性で8g未満、女性で7g未満ですので、チャーハンのような塩分量の多いものとの重ね食べには気をつけましょう。