



memo



Tosituoff-Association

《半熟卵のラ油マヨネーズ》(6人・分お弁当の時のみ)

・ 卵	3個	準備 Aを合わせておく。
A マヨネーズ	大1	① 冷蔵庫から出したての卵を、沸騰したお湯に入れ7分茹でる。
ラー油	小1	② ①を氷水に取り、殻をむく。
しょうゆ	小2	③ ②を半分に切り、Aをかけて黒ごまを振りかける。
・ プチトマト	6個	

《ごま団子》(5個・5人分)

準備

A 糖質ゼロ麺(平麺)	1/2袋	・ 白ごまはフライパンで煎っておく。
サイリウム	2.5g	① Bを加熱し、ラカントが溶けたらCを加え8分ほどつぶして、5等分にして冷凍庫で冷ましておく。
微粒子おからパウダー	2.5g	② Aを全てフードプロセッサーに入れメタルで混ぜ、耐熱容器に移し、電子レンジ500wで2分加熱する。
ラカントホワイト	大1・1/2	③ ②にバターを加えてよく混ぜ、5等分にする。
・ バター	10g	④ 手水をつけて③を広げ①を包み回りに白ごまをまぶす。
B ゆであずき	85g	
ラカントS	20g	
C 羅漢果ピュア	大1	
練り黒ごま	小1	
・ 白ごま	適量	

《ジャージャーゼロ麺》(6人分)

A	ニンニク	1片
	豆板醤	小1
・	白ネギ	1/2本
・	しいたけ	3枚
・	ゆでたけのこ	1/2個
・	鶏もも肉	1枚
B	赤味噌	80g
	ゼロ酒	80cc
	ラカントS	大2
・	ゼロ麺	3袋
・	きゅうり	1/2本
・	糸唐辛子	少々
・	たくあん	1切れ
・	サラダ油	大1/2

準備

- ・白ネギ、しいたけ、ゆでたけのこは1cm角に切る。
 - ・鶏もも肉は厚さを均等に切り、1cm角に切る。
 - ・Aのニンニクはみじん切りにする。
 - ・Bを合わせておく。
 - ・きゅうりはせん切りにする。
 - ・ゼロ麺は袋から出して、水を切っておく。
- ① コーティング加工のフライパンを中火で加熱し、サラダ油とAを加え香りがしてきたら白ネギ、しいたけ、たけのこ、鶏もも肉を加えて炒める。
- ② ①に火が通ったら、Bを加えて更に加熱し、とろみがついたら火を止める。
- ③ ゼロ麺を温め器に盛り、上に②をかける。
- ④ ③にきゅうりと糸唐辛子をのせ、たくあんを添える。

《小松菜のニンニク炒め》(5人分)

・	小松菜	1束
・	ニンニク	1片
・	サラダ油	大1
A	水	大2
	鶏ガラスープの素	小1
	塩	小1/4

準備

- ・ニンニクはみじん切り、小松菜は洗って5cmに切る。
- ① フライパンにサラダ油とニンニクを入れ、中火で加熱しニンニクが色づく前に小松菜を入れて炒める。
- ② ①にAを加え、蓋をして2~3分おく。

《かに玉スープ》(5人分)

・	水	5カップ
A	貝柱スープの素	大1
	白だし	小1
・	かに缶	1個(120g)
・	とき卵	2個
B	ごま油	小1
	コショウ	少々
	サイリュウム	少々

準備

- ・サイリュウムは粉ふるいの容器に入れておく。
- ① 鍋に水とAを加え、強火で加熱する。
- ② ①にかに缶を加え、沸騰したら溶き卵を加え火を止める。
- ③ ②にBを入れて混ぜたら、サイリュウムを軽く振るい入れ、再度混ぜる。

2020.4

糖質オフで Cooking クッキング



【4月】

1人分のカロリーと糖質量

368kcal 22.5g(10.3g)

- ・ ジャージャーゼロ麺
129kcal 8.1g (3.8g)
- ・ 小松菜のにんにく炒め
36kcal 0.8g
- ・ かに玉スープ
61kcal 0.7g
- ・ 半熟卵のラー油マヨネーズ
65kcal 1.4g
- ・ ごま団子
76kcal 11.5g (3.6g)