

糖質オフ置き換えレシピ

春雨サラダ風 しらたきサラダ



材料（2人分）

しらたき:50g 人参:20g きゅうり:30g

【A】醤油:大さじ1 砂糖:大さじ1 酢:大さじ1
ごま油:小さじ1

作り方

- ①しらたきは熱湯でサッと茹であく抜きをする。
- ②人参・きゅうりは千切りにする。
- ③①②を【A】で和え、味を馴染ませたら出来上がり！

栄養価（1人分）

エネルギー：54Kcal 蛋白質：0.5g 脂質：2.0g 塩分：1.3g
炭水化物：8.5g 食物繊維：2.0g 糖質：6.5g

春雨をしらたきに置き換えて
糖質17.7g → 6.5gへ



おからの栄養

おからは大豆から豆腐を製造する過程で豆乳を絞った際の搾りかすですが、食物繊維やカルシウムを豊富に含みます。おからの食物繊維は腸のぜん動運動を促してくれるので、便秘の解消効果が期待されます。また、腸内の残留物を掃除してくれるので大腸ガンの予防効果も期待されます。

ポテトサラダ風 おからサラダ



材料（2人分）

おから:80g きゅうり:40g 玉ねぎ:20g ツナ缶:20g

【A】マヨネーズ:大さじ2 酢:小さじ1/2
塩・こしょう:少々

作り方

- ①おからは電子レンジで3分加熱し、冷ます。
- ②きゅうりは輪切り、玉ねぎは薄切りにして塩もみする。
- ③①②ツナ缶を【A】の調味料で和えたら出来上がり！

栄養価（1人分）

エネルギー：162Kcal 蛋白質：4.7g 脂質：12.7g 塩分：0.4g
炭水化物：7.4g 食物繊維：5.0g 糖質：2.4g

じゃがいもをおからに置き換えて
糖質7.1g → 2.4gへ