

# “繊維たっぷり”冷し中華

## ～糖質ゼロ麺を使ってみよう～



### <献立>

- ・冷し中華
- ・レモンのクラッシュゼリー

**熱量**  
404kcal

**炭水化物**  
58.5g

**食塩**  
2.1g

### 【冷し中華】 (材料:1人分)

中華麺	90 g	<p>① 具を準備する。 キュウリは千切り。トマトはくし型に切る。 インゲン、オクラ、大豆もやしは茹で、冷水で冷やして、水気を切る。 キクラゲは水で戻し、千切りにする。卵は錦糸卵にする。 鶏肉は茹で、冷めてから身をほぐす。</p> <p>② 濃口醤油、砂糖、酢、ごま油を混ぜて、タレを作る。</p> <p>③ 中華麺を茹で、皿に盛り付け、具をのせる。</p>
糖質ゼロ麺	60 g	
キュウリ	30 g	
トマト	30 g	
インゲン	30 g	
大豆モヤシ	20 g	
オクラ	20 g	
キクラゲ(乾)	1 g	
ゆで鶏	30 g	
卵	25 g	
サラダ油	2 g	
いりごま	3 g	
濃口醤油	8 g	
A 砂糖	6 g	
酢	25 g	
ごま油	3 g	



### <紀文の糖質ゼロ麺>

1袋180gあたり

**エネルギー：27kcal**

**糖 質：0g**

**食物繊維：11.5g**

### 【レモンのクラッシュゼリー】 (材料:1人分)

炭酸水	60 g	<p>① 鍋に水と粉寒天を入れて、沸騰させてよく煮溶かす。</p> <p>② 炭酸水の半分量と①を合わせ、カップに流し、冷やし固める。</p> <p>③ 固まったら、フォークでゼリーを崩し、上にスライスレモン、レモン果汁、オリゴ糖をかけ、ミントを飾り、残りの炭酸水を注ぐ。</p>
水	20 g	
粉寒天	1 g	
レモンスライス	1枚	
オリゴ糖	6	
レモン果汁	3	
ミント	1枚	

# 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
<b>★冷やし中華</b>							
中華麺	60	169	5.2	0.7	33.4	1.3	0.6
糖質ゼロ麺	60	9	0.5	0.3	3.7	3.8	0.2
キュウリ	30	4	0.3	0.0	0.9	0.3	0.0
トマト	30	6	0.2	0.0	1.4	0.3	0.0
インゲン	30	11	0.9	0.1	2.3	0.9	0.0
大豆モヤシ	20	7	0.7	0.3	0.5	0.5	0.0
オクラ	20	6	0.4	0.0	1.3	1.0	0.0
キクラゲ	1	2	0.1	0.0	0.7	0.6	0.0
ゆで鶏	30	32	6.7	0.5	0.0	0.0	0.0
卵	25	38	3.1	2.6	0.1	0.0	0.1
サラダ油	2	18	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
いりごま	3	18	0.6	1.6	0.6	0.4	0.0
濃口醤油	8	6	0.6	0.0	0.8	0.0	1.2
砂糖	6	23	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0
米酢	25	12	0.1	0.0	1.9	0.0	0.0
ごま油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0
小計		389	19.4	9.1	53.6	9.1	2.1
<b>★レモンのクラッシュゼリー</b>							
炭酸水	60	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
水	20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
寒天	1	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0.0
レモンスライス	1枚	3	0.0	0.0	0.6	0.2	0.0
オリゴ糖	6	11	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0
レモン果汁	3	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0
ミント	1枚	-	-	-	-	-	-
小計		15	0.0	0.0	4.9	0.2	0.0
合計		404	19.4	9.1	58.5	9.3	2.1

## ★栄養士からのコメント★

夏の定番、冷やし中華を作りました。ごはんと比べ、麺はつつい量を食べ過ぎてしまいがちです。ごはん100gの糖質は38gですが、中華麺1人前(約110g)では糖質70gも入ってしまいます。そこで、今回は『糖質ゼロ麺』を使用し、糖質量を抑えました。糖質ゼロ麺はおからで作られているため、糖質は0gですが、食物繊維は100gあたり6.2gも入っている優れたものです。具材も旬の野菜である、インゲン、オクラを用い、食物繊維たっぷりの食べ応えのある冷やし中華となりました。

今回は普通の中華麺と半々にして使いましたが、他にスイカなど糖質量の多い具を食べたい時は、ゼロ麺だけ利用するのもよいでしょう。

「レモンのゼリー」は寒天とオリゴ糖を使って爽やかなゼリーにしました。オリゴ糖は、腸内細菌のエサとなり、腸内環境を改善してくれます。寒天も食物繊維ですので相乗効果でおすすです。



冷やし中華1人前の具材です。野菜、たんぱく源をしっかり揃えることで、血糖の急激な上昇や麺の食べ過ぎを防止できます。

### 比べてみよう!

普通の冷やし中華 (1人前)	今回のメニュー (1人前)
糖質 75g	糖質 54g
塩分 3-4g	塩分 2.1g

\* 糖質は20g、塩分は約半分減らすことができます