

大豆ミートソースパスタ

1人前 330 kcal 塩分 2.6g 食物繊維 8.5g

<材料> 4人分

大豆ミート (ミンチ)	200 g	ケチャップ	大さじ 2
玉ねぎ	1/2 個	ウスターソース	大さじ 2
小麦粉	大さじ 1	砂糖	大さじ 1
ニンニク	1 欠片	塩	小さじ 1/3
オリーブ油	大さじ 1	ゆでもち麦	200 g (茹でる前 80 g)
トマト水煮缶	1 缶 (400 g)	スパゲティ	3 束 (1 束 100 g)
水	300ml	塩※茹で用	適量
ローリエ	1 枚	クレソン	適量
顆粒コンソメ	小さじ 2	粉チーズ	小さじ 4 (お好みで)

<作り方>

- ①玉ねぎはみじん切りに、もち麦は茹でておく (80 g のもち麦は、茹でると 200 g)
- ②フライパンにオリーブ油とみじん切りにしたニンニクを入れて弱火で炒め、香りが出てきたら玉ねぎ、小麦粉を加えて炒めます
- ③大豆ミートを加えて炒め、トマト缶、水、コンソメ、ローリエを入れて弱火で 10 分程煮込みます
- ④ケチャップ、ウスターソース、砂糖を加えて 5 分程煮込んだら茹でておいたもち麦を加え塩を振って味を整えます
- ⑤茹でておいたスパゲティに④をかけ、粉チーズ、クレソンをのせたら完成

大豆ミート

通常の挽肉との大きな違いは、含まれている脂質量です。また、原材料が大豆なので、食物繊維も摂れます。

ゆでもち麦

食物繊維が豊富な“ゆでもち麦”は、15 分程茹で、水でぬめりをとり水切りをします。冷めてから袋に入れ冷凍室で 3 週間程度保存可能。サラダや炒め物にも大活躍！



ゆでもち麦をソースに入れているので、今回、スパゲティの量を 25% 減らしています。食感がよりダイレクトに感じられるため、スパゲティの量が少な目でも食べごたえ十分です！

夏野菜の豚汁

1人前 176 kcal 塩分 1.6g 食物繊維 2.6g



<材料> 2人分

豚小間肉	100 g	だし	だしパック	1 パック
茄子	1 本	汁	水	300 cc
トマト	1/2 個		【トッピング】	
オクラ	2 本		みょうが	1 個
ゴマ油	小さじ 1			
味噌	大さじ 1			
しょうゆ	小さじ 1			
みりん	大さじ 1			

夏野菜

野菜は旬に採れるものが、もっとも栄養価が高いと言われています。

他の代表的な夏野菜には、トウモロコシ、きゅうり、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。

<作り方>

- ①茄子は、あくがある時は水にさらし 1 cm程の半月切り、トマトは 1 cm角に切る、オクラは塩もみして 1 cm幅に切ります
- ②鍋にゴマ油を熱し、豚肉と茄子を入れて中火で炒めます
- ③全体に油がまわったら、だし汁としょうゆ、みりんを加えてしばらく煮ます
- ④トマトとオクラを加えてひと煮立ちさせ、弱火にして味噌を溶き入れます
- ⑤器に盛りみょうがをのせたら完成

冷たい麺のつけ汁としても

冷たい麺のつけ汁としても美味しく召し上がれます。1人前のうどんを添えてもカロリーは 439 kcal です。

