

ゆる糖質オフレシピ



健康維持のために糖質制限をしたいけど、続けられるか心配… そんな方は少なくないと思います。今回は、体への負担が少なく始められ、比較的続けやすい「ゆる糖質オフ」の料理をご紹介します！



トマトのたまご焼き

パクチーとニンジンの天ぷら

ハンバーグピザ

オートミールの蒸しケーキ

オートミールの蒸しケーキ

材料(2人分)

- A
- オートミール…50g
 - ココアパウダー…小さじ1
 - ナチュレハニー…10g
 - ベーキングパウダー…小さじ1
 - ココナッツミルク…100ml
 - 溶き卵…1個分

作り方

- 1 ボウルにA入れ混ぜ合わせ、ココナッツミルクを加えて10分ほどふやかす。
- 2 ①に溶き卵を加えて混ぜ合わせ、容器に流し入れ、蒸し器で30～40分蒸す。

ハンバーグピザ

材料(2人分)

- A
- ミニトマト(半分に切る)…5個
 - パプリカ(細切り)…1/4個
 - 玉ねぎ(細切り)…1/4個
 - ズッキーニ(輪切り)…1本
 - コーン…大さじ5
 - ピザ用チーズ…適量
 - 塩…少々
 - 玉ねぎ(みじん切り)…1/4個
 - 合い挽き肉…250g
 - 卵…1個
 - 牛乳…大さじ1
 - ケチャップ…大さじ2
 - パン粉…大さじ4
 - ナツメグ…少々
 - 塩・こしょう…少々

作り方

- 1 Aをビニール袋に入れ、粘りが出るまでこねる。
- 2 天板にオーブンシートを敷き、①を1cmの厚さに丸く広げる。
- 3 ②に切った野菜とコーンを満遍なく乗せて、塩とチーズを散らす。
- 4 ③を180度のオーブンで15～20分焼く。

パクチーとニンジンの天ぷら

材料(2人分)

- A
- パクチー…7～8株
 - ニンジン…2/3本
 - 黒ごま…大さじ2
 - ナチュレオ(ケトレア)…適量
 - 米粉の天ぷら粉…適量
 - 水…適量
 - 卵…1個

作り方

- 1 パクチーは3～4cm切り、ニンジンは細切りにする。
- 2 Aを合わせて程よい衣の固さになるよう調節し、①と黒ごまを入れて混ぜる。
- 3 鍋にナチュレオを入れて220度に熱し、②を揚げる。

トマトのたまご焼き

材料(2人分)

- 卵…3個
- トマト…1個(角切り)
- 天然だし…大さじ1
- 塩・こしょう…少々
- ナチュレオ(ケトレア)…大さじ2
- 醤油…小さじ2

作り方

- 1 ボウルに卵、天然だし、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- 2 フライパンにナチュレオを入れてトマトを炒め、醤油を加えてさらに炒める。
- 3 ②に①を流し入れ半熟状になったら、ひっくり返して反対側も焼く。