



美と健康のレストラン「リナーシェ」おすすめ

# 第21回 糖質制限クッキング

太りやすくなる時季に スマートレシピ



HPは  
こちら▶



RINASCÉ  
RESTAURANT



1人分  
156kcal  
糖質3.7g

## 鶏だんごと たっぷりきのこのスープ

### 【材料(4人分)】

小松菜	1束
えのき茸	1パック
しいたけ	3~4枚
しめじ	1/2パック

### 【A】(鶏だんご)

鶏ひき肉	250g
しいたけ	2枚
青ネギ	適量
おろししょうが	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1/2

### 【B】(スープ)

鶏がらスープの素	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1.5
酒	大さじ1
塩	少々
ごま油	適量

### 【下準備】

- 1 鶏だんご用のしいたけをみじん切りにし、スープ具材用のしいたけは薄切りにする。お好みで丸ごと入れてもGOOD!
- 2 青ネギを刻む。
- 3 小松菜は3~4cmのざく切りに、えのき茸はお好みの大きさに切りほぐしておく。

### 【作り方】

- 1 ボウルに【A】をすべて入れ、粘り気ができるまで手で混ぜる。
- 2 鍋に900ccの水を入れて沸かし、【B】を加えて味を調べ、小松菜、きのこ類を投入する。
- 3 鶏だんごをスプーンでとり、丸めながら【2】に加え、鍋に蓋をして火を通す。(鶏だんごは崩れやすいので触らないようにする)
- 4 鶏だんごに火が通ったら、できあがり。



きのこ類は食物繊維がたっぷり含まれており、糖質の吸収を抑える働きがあるため、糖質制限食におすすめの食材です♪

## 厚揚げの明太チーズ焼き

### 【材料(2人分)】

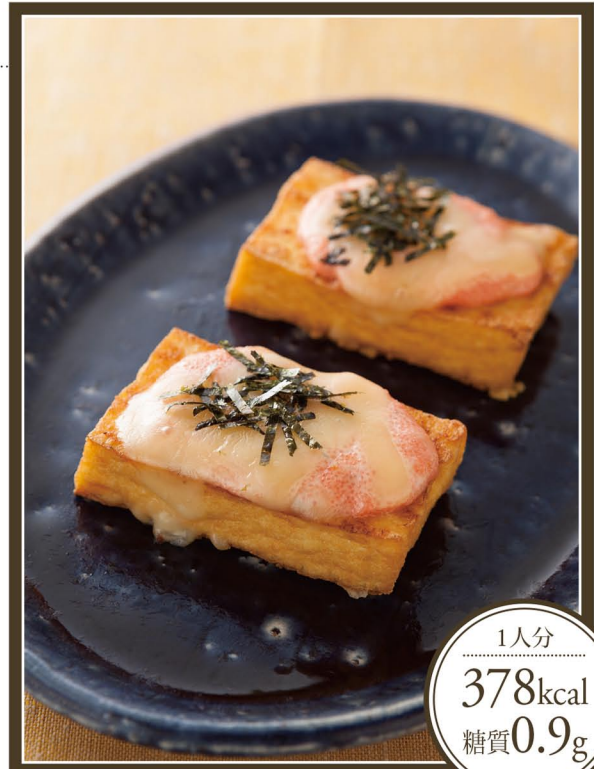
厚揚げ	正方形2枚
明太子	1腹
マヨネーズ	大さじ1.5~2
とろけるチーズ	適量
刻みのり	適量

### 【作り方】

- 1 厚揚げをお好みの大きさに切り、オーブントースターで5~10分、周りがカリッとなるまで加熱する。
- 2 焼いている間に、明太子の中身をしごき出し、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- 3 一旦厚揚げを取り出して【2】のをせ、上からとろけるチーズをかけ、オーブントースターで5分ほど加熱する。
- 4 焼きあがったら、最後に刻みのりをかけてできあがり。



厚揚げは、ダイエットに必要な栄養価が高く、豆腐に比べるとカルシウムが2倍、鉄分が3倍、たんぱく質は5倍も含まれています。豊富な栄養があり、食べごたえもあるので、主食の置き換え食にもおすすめです。



1人分  
378kcal  
糖質0.9g



RINASCÉ  
RESTAURANT



リナーシェ・グラスフリー・リナーシェ  
ワンドリンク無料券  
このチケットをお持ちいただいたら、  
全体的に糖質制限食を  
1杯(アルコール)  
2018年12月末まで