

healthy



recipe

鮭としめじの 味噌炒め

低糖質・高たんぱく♪
体に嬉しい鮭が主役の一品



【1人分の栄養価】

エネルギー	341kcal
たんぱく質	25.7 g
脂質	20.5 g
炭水化物	12.9 g
食物繊維	2.5 g
カリウム	572mg
鉄	1.4mg
亜鉛	0.3mg
食塩相当量	1.2 g

■材料 (2人分)

鮭	2切れ
塩	ひとつまみ
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ2
しめじ	40 g
長ネギ	40 g
サラダ油	大さじ3
低糖質スイートナッツ	25 g
A 味噌	大さじ1
酒	大さじ1
本みりん	大さじ1

■作り方

- 1 スイートナッツは袋のまま麺棒などで叩いて細かく砕いたら、Aと混ぜ合わせておく。
- 2 鮭を一口大に切り、塩と酒を振ってもみこむ。10分ほど置いたら片栗粉をまぶす。
- 3 しめじは石づきを除いて小房に分ける。長ネギは3~4cm幅に切る。
- 4 フライパンにサラダ油を引き、鮭を皮を下にして並べ入れ、焼き目がついたら返して両面を焼く。火が通ったら取り出す。
- 5 しめじ、長ネギを炒める。Aを加えて軽く水分を飛ばしたら鮭を入れて全体をなじませる。

使ったのは
これ!!



Point


味噌だれに**低糖質スイートナッツ**を入れて食べ応えアップ！
 色々な食材の食感を楽しめます♪
 低糖質・高たんぱく質の鮭に加えて、不溶性食物繊維の多いしめじ、発酵食品の味噌、良質な脂質やビタミンEを含むナッツなど、たくさんの食品を摂れる一品です。



healthy



recipe

しいたけ香る 

切り干し大根

食物繊維が豊富な野菜を使用！
乾物からでるうま味が決める一品



【1人分の栄養価】

エネルギー	60kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	2.6g
炭水化物	11.7g
食物繊維	1.9g
カリウム	220mg
鉄	0.3mg
亜鉛	0.2mg
食塩相当量	0.93g

■材料（2人分）

切り干し大根(乾燥)	8g
ごぼう(水煮)	12g
人参	8g
糸こんにゃく	5g
レンコン(水煮)	5g
椎茸(乾燥5枚入り)	2g
ごま油	小さじ1

A 切り干し大根の戻し汁	140ml
椎茸の戻し汁	30ml
ラカントS顆粒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2.5
みりん	小さじ2

※味が薄い、濃いと感じたら調節を

■作り方

- 乾燥しいたけを水につけ、もどす。
切り干し大根は水洗いをして10分ほど水につけた後、しっかりしぼって水気を切り食べやすい大きさに切る。
(椎茸、切り干し大根ともに戻し汁は後で使用するため、捨てずにわけておく)
- 人参・ごぼうは細切り、糸こんにゃく・レンコンは食べやすい大きさに切っておく。
- フライパンにごま油をひき、1・2の具材を入れて炒める。
- 切り干し大根の水気がなくなってきたら、**A**の調味料を全て入れ、煮詰める。



Point

ラカントS顆粒を使用することで

砂糖と同量を使用しても、ヘルシーな一品に！

さらに切り干し大根や椎茸の戻し汁を使っているのが少量の調味料でもしっかりうま味を感じられる一品になっています。戻し汁はかつおだしや昆布だしに変えてみると違った風味を楽しめると思うので、ぜひ試してみてください♪

使ったのは
これ!!



healthy



recipe

彩りあざやか



パプリカのマリネ

ツナでうまみアップ！
いつでも食べられる常備菜にも



【1人分の栄養価】

エネルギー	117kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	7.8g
炭水化物	5.2g
食物繊維	0.8g
カリウム	232mg
鉄	0.5mg
亜鉛	0.5mg
食塩相当量	1.1g

■材料 (2人分)

パプリカ黄	1個
◎ツナ缶 (油漬タイプ)	1缶
◎お酢	小さじ3
◎ラカント	小さじ1
◎塩	ひとつまみ
パセリ	少々

■作り方

- 1 パプリカはへたと種を取り、細切りにする。
たまねぎは皮をむき、薄切りする。
- 2 耐熱皿にパプリカを入れ、ふわりとラップをし
600Wの電子レンジで2分加熱する。
加熱したらざるにあげて水気を切る。
- 3 ボウルにツナ缶、◎を入れ、混ぜ合わせる。
- 4 彩りにパセリを振りかける。



Point

ラカントSシロップを使用することで
マリネにもなじみやすく、簡単に味付けができます。
パプリカはビタミンCが豊富な食材。
ビタミンCは水溶性のビタミンですが電子レンジで
調理することで逃さずに摂ることができます。

使ったのは
これ!!



healthy



recipe

素材の味そのまま

スイートポテト

焼かずにそのまま食べて
も美味しいです☆



【8個分の栄養価】

エネルギー	490kcal
たんぱく質	8.4 g
脂質	17.7 g
炭水化物	102.9 g
食物繊維	5.5 g
カリウム	563mg
鉄	2.5mg
亜鉛	0.7mg
食塩相当量	0.2 g

■材料（8個分）

さつまいも	250 g
A 牛乳	60ml
バター	10 g
ラカントS顆粒	20 g
卵黄	1個分

■作り方

- 1 さつまいもは皮をむき、厚さ2cmに切って水に5分程さらす。
- 2 水気を切ったら耐熱容器に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで10分加熱する。
- 3 さつまいもに火が通ったら、マッシャーで細かくつぶし、Aを加えて、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- 4 8等分に成形し、アルミホイルを敷いた天板に並べる。
- 5 表面に刷毛などで卵黄を塗り、焼き色が付くまでオーブントースターで5分程焼く。
お皿に盛り付けて完成。



Point

砂糖の代わりにラカントS顆粒を使用したことで、甘さは変わらず、糖質オフなスイートポテトです。ラカントS顆粒の代わりに、ラカントSシロップを使用しても美味しく出来上がります^^ さつまいもにはビタミンC、食物繊維が多く含まれており、おやつにオススメです♪

使ったのは
これ!!



healthy



recipe

ご飯に混ぜるだけ しめじの混ぜご飯

混ぜるだけなので簡単♪
甘辛い味がやみつきになる

【1人分の栄養価】

エネルギー	313 kcal
たんぱく質	6.9 g
脂質	2.2 g
炭水化物	65.2 g
食物繊維	2 g
カリウム	303mg
鉄	1.1mg
亜鉛	1.4mg
食塩相当量	2g



■材料 (2人分)

しめじ	60 g
にんじん	1/4本
油揚げ	1/3本
だし汁	35cc
醤油	大さじ1.5
ラカントS顆粒	小さじ2.5
みりん	小さじ2
ご飯	1合
(少なめの水で炊く)	
サラダ油	少々

■作り方

- 1 しめじは石づきを落とし、適度に裂く。
にんじんはみじん切りに、油揚げは細切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を少々ひき、
しめじとにんじんを炒める。
- 3 油揚げ・だし汁・醤油・砂糖・みりんを入れて強火で
水分がほぼなくなるまで炒め煮する。
- 4 ご飯に混ぜ合わせる。



Point

砂糖と同じ甘さでカロリー・糖類0のラカントS顆粒を使用した簡単混ぜご飯です！

できたてより、少し時間がたった方が味が馴染んでおいしく召し上がれます。

使ったのは
これ!!



healthy



recipe

おからの入った つくねのしそ巻き

甘辛いたれがやみつきに！
おからで食物繊維たっぷり♪



【1人分の栄養価】

エネルギー	260kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	15.7 g
炭水化物	8.6 g
食物繊維	3.7 g
カリウム	416mg
鉄	1.6mg
亜鉛	1.5mg
食塩相当量	2 g

■材料 (2人分)

鶏ひき肉	150 g
おから	50 g
長ねぎ	1/2本(30g)
しょうが	1かけ
大葉 (青じそ)	10枚
卵	1個
A しょうゆ	大さじ1
ラカントS顆粒	小さじ2
片栗粉	小さじ2
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ2弱

■作り方

- 1 青じそ4枚は粗めのみじん切りにする。長ねぎ、しょうがもみじん切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 ボウルにひき肉、かたくり粉、卵黄、1の青じそ、長ねぎ、しょうが、塩を入れて混ぜ合わせる。手にごま油を少々塗り、6等分して丸める。
- 3 2のつくね1個につき、青じそ1枚を貼り付ける。
- 4 フライパンにごま油小さじ2を中火で熱し、3を並べて焼く。両面こんがりとしたら蓋をして、火が通るまでさらに3分間ほど焼く。Aを加えサッと煮からめる。



Point

砂糖の代わりにラカントS顆粒を使用することで、簡単にヘルシーな甘辛いたれの完成です！

砂糖と同じ量をラカントSに代えるだけなので、他のお料理でたれを作る時にも使ってみて下さい♪
おからは豆腐の約15倍もの食物繊維を含む食材。食物繊維がしっかり摂れる一品です。

使ったのは
これ!!



healthy



recipe

満足感たっぷり

厚揚げの中華あんかけ

あんかけにすることで、
しっかりとした味付けに！



【1人分の栄養価】

エネルギー	242kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	18.8g
炭水化物	8.2g
食物繊維	2.6g
カリウム	382mg
鉄	2.8mg
亜鉛	1.3mg
食塩相当量	1.2g

■材料 (4人分)

厚揚げ	4枚
しめじ	1株 (100g)
チンゲン菜	2株
油	大さじ1
★オイスターソース	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1.5
★鶏がらスープの素	大さじ1
★しょうがチューブ	2g
★ラカントシロップ	小さじ1
★ラカント低糖質スイートナッツ	2袋(個包装)

水溶き片栗粉 (水：100cc、片栗粉：大さじ1)

■作り方

- 1 水溶き片栗粉を作っておく。
- 2 厚揚げはキッチンペーパーで油を拭き取り、一口大に切る。
- 3 チンゲン菜はざく切りに、しめじは石づきを取る。
- 4 フライパンに油を引き3を炒め、ある程度火が通ったら★の調味料を加える。
- 5 厚揚げを入れて、軽く混ぜ合わせる。
- 6 水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。
- 7 お皿に盛り付けて出来上がり。

Point

もともと糖質の低い厚揚げを取り入れ、砂糖の代わりにラカントを使用した為、低糖質でボリュームのある一品です。スイートナッツを入れることで食感が変わり、食べごたえがあります☆ナッツ等の硬いものが苦手な方は、スイートナッツの代わりにラカントの分量を小さじ2に増やして作ってみてください。

使ったのは
これ!!

