

脂質・糖質を控えた冷製パスタ ～麺料理の注意点～



<献立>

- ・トマトと大葉の冷製パスタ
- ・肉巻きズッキーニ
- ・グリーンキウイ

熱量
537kcal

炭水化物
56.8g

食塩
2.1g

【トマトと大葉の冷製パスタ】 (材料:1人分)

A スパゲッティー(乾) 65g ミニトマト 80g 新玉ネギ 40g 大葉 3g ニンニク 3g めんつゆ 10g (3倍濃縮) オリーブオイル 4g	① ミニトマトは縦半分、玉ネギは薄切り、大葉は千切り、ニンニクはみじん切りにする。 ② トマトソースを準備する。 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火で炒める。香りが出たら、トマトと玉ネギを加え、弱火～中火でトマトを潰しながら炒める。 ③ ソースが煮詰まってきたらめんつゆを加え、さらに煮詰める。 ソースが煮詰まったらバットに移し、冷蔵庫で冷やす。 ④ 鍋に湯を沸かし、スパゲッティーを表記時間より2分長く茹でる。 *この時茹で塩は入れない！ ⑤ 茹で上がったたらザルにあげ、冷水でしめたら水気をよく切る。 ⑥ トマトソースに大葉を加え、パスタとよく和える。 (トッピング用に大葉は少し残しておく) ⑦ 器に盛り付け、大葉を上に乗せる。
--	---

【肉巻きズッキーニ】 (材料:1人分)

肩ロース薄切り肉 60g ズッキーニ 40g カッテージチーズ 15g 食塩 0.5g 黒コショウ 0.05g サラダ油 3g	① ズッキーニはスライサーで斜め薄切り、玉ネギは薄切りにする。 ② ミニトマトは縦半分、レモンはくし切りにする。 スナップエンドウは筋を取り、色よく茹でる。 ③ 肉を縦長に広げ塩コショウを振りかけ、手前にズッキーニを並べる。
---	---

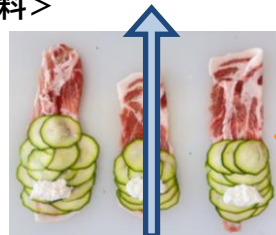
新玉ネギ 20g スナップエンドウ 20g ミニトマト 10g レモン 3g 柚子胡椒 1g	その上にカッテージチーズを乗せ、肉をくるくると巻く。 ④ 油を引いたフライパンに、肉の巻き止まりが下になるように置き中火で焼く。 ⑤ 片面が焼けたら裏返し、蓋をして中に火が通るまで加熱する。余分な脂が出たらキッチンペーパーでふき取る。 ⑥ 火が通ったらフライパンから取り出し、粗熱が取れたら半分に切る。 ⑦ 皿に玉ネギを盛り、その上に肉巻きを盛り付ける。周りに②を盛り付け、柚子胡椒を添える。
--	---

【キウイフルーツ】

(材料:1人分)

キウイ(緑) 40g	① 皮をむき、食べやすい大きさに切ったら器に盛り付ける。
------------	------------------------------

<パスタ1人前の材料> <肉巻きズッキーニ1人前の材料>



矢印の向きに、肉をくるくると巻いていく

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)
★トマトと大葉の冷製パスタ							
スパゲッティー(乾)	65	226	7.8	1.0	43.5	3.5	0.0
ミニトマト	80	16	0.4	0.1	2.5	0.8	0.0
新タマネギ	40	13	0.3	-	2.8	0.6	0.0
大葉	3	1	0.1	-	0.1	0.2	0.0
ニンニク	3	4	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0
めんつゆ(3倍濃縮)	10	10	0.4	0.0	0.0	0.0	1.0
オリーブオイル	4	36	0.0	4.0	-	0.0	0.0
小計		306	9.0	5.1	48.9	5.3	1.0
★肉巻きズッキーニ							
肩ロース薄切り肉	60	142	8.8	11.0	0.1	0.0	0.1
ズッキーニ	40	6	0.4	0.0	0.9	0.5	0.0
カッテージチーズ	15	15	2.0	0.6	0.1	0.0	0.2
食塩	0.5	0	0.0	0.0	-	-	0.5
黒コショウ	0.05	0	0.0	0.0	-	-	0.0
サラダ油	3	27	0.0	2.9	-	-	0.0
新タマネギ	20	7	0.1	0.0	1.4	0.3	0.0
スナップエンドウ	20	9	0.3	0.0	1.1	0.5	0.0
ミニトマト	10	3	0.1	0.0	0.5	0.1	0.0
レモン	3	1	0.0	0.0	-	-	0.0
柚子胡椒	1	1	0.0	0.0	-	-	0.3
小計		211	11.7	14.5	4.1	1.4	1.1
★キウイ							
キウイ(緑)	40	20	0.3	0.1	3.8	1.0	0.0
小計		20	0.3	0.1	3.8	1.0	0.0
合計		537	21.0	19.7	56.8	7.7	2.1

★栄養士からのコメント★

"パスタの一人前は乾麺で100g"そんなイメージはありませんか？ご飯の時と同様に、麺の量も適量があります。ご飯は食べ過ぎないようにしてるが、麺だといきなり食べてしまう、という方も多いのではないのでしょうか。

パスタの量が多くなると糖質過剰になったり、副食不足になることで食後高血糖に繋がりがやくなります。また油を多く使う料理のため、高カロリーになるという注意点もあります。

今回は副食に肉巻きズッキーニを付け、パスタを食べすぎないようにしています。大葉やニンニクの風味、トマトの旨味を生かし、減塩の工夫もしました。

手軽に糖質制限ができる方法として、低糖質パスタもあります。糖質量やカロリーを確認しながら、そちらを活用するのも良いでしょう。

【低糖質パスタの成分値】

品名	重量 (g)	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
パスタ	100g	374	12.0	1.5	66.9	61.5	5.4	0.0
糖質50%オフ	100g	278	15.8	1.8	67.5	32.1	35.4	2.5
蒟蒻効果	60g	249	8.8	1.6	59.3	48.7	10.8	0.1
カーボフ	100g	266	16.5	1.6	67.0	27.6	39.4	2.4
ゼンブヌードル	100g	328	19.8	1.9	64.9	50.3	14.8	0.0