

2019 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

6月

~低糖質レシピ~ 「サーモンのカルパッチョ」



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	365kcal
炭水化物	10.3g
たんぱく質	27.6g
脂質	23.7g



この組み合わせが
オススメ♪

- 玄米と白米の混ぜご飯
- コンソメスープ
- 豆腐サラダ
- スイカゼリー

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
湯川綾菜さん、仙石笑優さん、宮崎悠希さんが
考案しました。

監修:北村 和子先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

糖質は基本50~60%ですが、低糖質レシピということで、43%以内に収めました。

生魚は基本的に低糖質です。家庭でも扱いやすいサーモンを使用したカルパッチョにしました。これに合うレシピとして、白米よりも食物繊維が多く、血糖値の上昇を抑えてくれる玄米を使用した混ぜご飯や、野菜をたっぷり使ったコンソメスープ、豆腐サラダ、デザートに他の果物より低糖質なスイカを使用したゼリーをつけ、食卓を彩るレシピにしま

材料と作り方 (2人分)

~材料~

刺身用サーモン	200g
たまねぎ	1/2個
アボカド	1個
トマト	1個
モッツアレラチーズ	2枚
●オリーブオイル	小さじ2
●酢	大さじ1/2強
●オリゴ糖	小さじ1
●食塩	小さじ1/2

365kcal



~作り方~

- ① サーモン、アボカド、トマト、チーズを同じ幅の薄切りにする。
- ② たまねぎは薄切りにし、水にさらして辛味をぬく。
- ② ●の調味料を合わせておく。
- ③ お皿に①を順番に並べ、たまねぎをのせ、②の調味料を上からかけたら完成。

