

健康的な体をつくる!

# 低糖質

Low Carb Recipes

## レシピ 春

今回は、お腹いっぱい食べても安心の低糖質レシピをご紹介します。極端な糖質制限は体調を崩す原因にもつながるため、毎日の献立の1品を低糖質メニューにするのがオススメです。栄養満点なヘルシーメニューで無理なく健康的な体づくりをはじめましょう。

監修者プロフィール つじょうこ 辻 庸子 ●管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しく健康的な料理をテーマに活動中。



## 豚肉とルッコラの卵炒め

2人分

◆糖質 3.5g ◆カロリー 373kcal ◆塩分 1.6g

### 材料

豚バラ肉(焼肉用)	120g
玉ねぎ	1/4個(50g)
ルッコラ	1束(40g)
卵	2個
酒	大さじ1
濃口醤油	大さじ1
柚子胡椒	小さじ1/4
サラダ油	小さじ2

### 作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切りに、ルッコラは食べやすい長さに切る。卵はざっくりと溶いておく。④は合わせておく。
- 2 フライパンに油小さじ1を十分に熱し、卵を入れ、外側が固まってきたらゆっくりかき混ぜ、半熟になったらいったん取り出す。
- 3 同じフライパンに油小さじ1を熱し、豚肉を中火で炒める。8割ほど火が通れば玉ねぎを加えさらに炒める。
- 4 余分な油をペーパー等で拭き取ったら④を加える。全体になじんだらルッコラと卵を戻し入れ、手早く炒め合わせて完成。



調理時間:10分



### 栄養

- 豚バラ肉＝「脂身が多くカロリーが高い」、卵＝「コレステロールが高い」というイメージがありますが、どちらも糖質量は低い食材です。
- 豚肉や卵に含まれるたんぱく質と、ルッコラに含まれるビタミンCを組み合わせることでコラーゲンの生成を促進し、美肌効果が期待できます。
- 豚肉に含まれるビタミンB1は代謝を促進させる働きがあります。玉ねぎに含まれるアリシンと組み合わせることで吸収率が上がり、脂肪燃焼や疲労回復が期待できます。

### 調理のポイント

- 卵はざっくりと混ぜ、熱いフライパンで焼くことで、ふわふわに仕上がります。
- 油が多すぎると調味料が食材になじまないのので、拭き取ってから味付けしましょう。
- ルッコラは最後に加えることで、食感と風味が残り美味しくいただけます。