

平成30年1月17日

## 糖質を工夫！ 話題のロカボ食品にチャレンジ

今日のメニュー



おからの  
シフォンケーキ

ほたてしゅうまい

ロカボ麺のアンチョビ  
ペペロンチーノ



カリフラワーの  
カレースープ

### 👉 ポイント

ロカボとは、Low-Carbohydrate(低炭水化物、低糖質)の略で、おいしく楽しく適正に糖質をコントロールする食事方法です。

適正な糖質摂取を心がけることで、急激に血糖が上昇することを抑えることができ、体重の改善、血糖値の改善などが期待されると言われています。

今回は、通常のパスタに含まれる糖質が約半分量のロカボ麺や、使用料1/3で砂糖と同じ甘さを感じる甘味料を使用したレシピを紹介しました。

### ♥ 感想

・ロカボ麺はスーパーで見たことがあり、気になっていたが使ったことがなかった。パスタを食べる時に糖質が気になっていたので、今度買ってみようと思う。  
(30歳代女性)

・小麦粉を使わずに、おからパウダーでシフォンケーキが作れることに驚いた。混ぜてレンジで加熱するだけで簡単にできたので家でも作ってみたい。  
(50歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)