

こんにゃく麺の調理のポイント

この度はかぶら食品の“こんにゃく麺シリーズ”をお手に取っていただき、誠にありがとうございます。こんにゃく麺は小麦粉麺のような見た目ですが、こんにゃくを主成分として作った、カロリーを極限まで抑えた超ヘルシー麺です。

食感しらたきに近いです。麺を水で洗うだけで、すぐにお召し上がりいただけます。ですが、独特の臭いがありますので、調理のポイントを押さえていただくことで、より美味しくお召し上がりいただけます。



◆パスタ・焼きそばの調理ポイント

①野菜はたっぷり入れましょう！

野菜に含まれる食物繊維（もちろんこんにゃく麺にも含まれています）は低カロリーな上、コレステロールの吸収を緩やかにしてくれる働きがあります。ダイエット中は積極的に野菜を摂りましょう！

オススメの具材

低カロリーで
リーズナブル！

★ もやし	100g = 16kcal
★ 玉ネギ	100g = 37kcal
★ キャベツ	100g = 23kcal

こちらの具材をメインに、ほうれん草やブロッコリー、ピーマン、ニンジン、トマト、アスパラガス、きのこ、ナス、たけのこ…などの具材を加えると、さらに味も見た目も、栄養バランスも良くなります！
栄養豊富な緑黄色野菜が特にオススメです。



②肉類は高タンパク低脂質のものを選びましょう！

ダイエット中も筋力の低下を防ぎ、体調を整えるために、タンパク質は必ず摂りましょう！
高タンパク低脂質の食材をいくつかご紹介いたします。

		タンパク質		カロリー			タンパク質		カロリー
★ 鶏ささみ肉	100g	23.0g		105kcal	★ 鮭	100g	22.3g		133kcal
★ 鶏胸肉	100g	24.4g		191kcal	★ エビ	100g	24g		97kcal
★ 牛もも肉(赤身)	100g	20.7g		191kcal	★ イカ	100g	18g		88kcal
★ 豚ロース肉(赤身)	100g	21.5g		157kcal	★ 卵(1個)	50g	6.2g		76kcal

※牛、豚肉は脂身の少ない、赤身を選んでください。※カロリーは、カロリーSismのサイトを参考に計算しています。

その他、スーパーやコンビニで販売しているサラダチキンやカニカマも、高タンパク低脂質です！

(加工食品は塩分が含まれていますので、こんにゃく麺の具材として使用する場合は、付属の粉末スープの量を少なめに調整してください。)

③油は少なめに、小さじ1杯程で調理しましょう！

油は高カロリーのため、ダイエット中は嫌われがちですが、不足すると様々な体調不良を引き起こします。肌荒れや髪の乾燥を招き、冷えやすい体になり、抵抗力も落ちてしまいます。ダイエット中も、適量の油を摂りましょう。

★ サラダ油、オリーブオイル、ごま油 小さじ1杯 = 47kcal

※バターやラード、牛脂はコレステロール値を上げやすい油ですので、植物油がオススメです。



調理の 手順

- 1 フライパンに油を引き、肉類を炒めます。肉類に火が通ったら、野菜類を加えます。
- 2 水でよく洗ったこんにゃく麺を加え、水分と臭いが飛ぶまで炒めます。
※こんにゃく麺は水で洗った後、一度茹でますと、より匂いを抑えられ、食感もよくなります。
※味のしみやすい具材と調理する場合は、具材を一旦お皿に移し、こんにゃく麺の水分が飛んだら、フライパンに戻してください。
- 3 付属の粉末スープを加え、味付けをします。

◆こんにゃく麺 Q & A

Q パスタ麺、1食分では物足りないと感じた時は？

A 少量の小麦粉麺を加えて調理してみてください。

小麦粉のパスタ麺20g程(約75kcal、糖質14.5g)を茹で、茹であがり1分前くらいによく洗ったこんにゃく麺を加え、一緒に茹でてください。小麦粉麺を少量加えることで、風味も腹もちも良くなります。

⚠ 小麦粉麺はカロリー・糖質が高めですので必ず分量を量って入れてください。

Q こんにゃく麺だけで調理しても大丈夫？

A こんにゃく麺は具材と一緒に調理することを前提に、付属のスープの量が多めに入っています。

こんにゃく麺のみで調理する場合は、スープの量を少なめに調整してください。また、こんにゃく麺のみで調理しますと、こんにゃくの臭いが残りやすく、栄養バランスも整いませんので、オススメはいたしません。

ちょっと物足りない時は
小麦粉の1パスタ麺を
20g程加えます。

たっぷりの野菜や
肉などの具材で
栄養バランスも
整えて！

◆ラーメンの調理ポイント

- こんにゃく麺を茹でることで、臭いを抑えることができます。一緒に調理するオススメの具材は、パスタ・焼きそばと同じです。
- 白菜、チンゲン菜もオススメです。もやしやキャベツなどの野菜を多めに入れますと、満腹感がUPし、さらに美味しくお召し上がりいただけます。



◆冷し中華・冷麺・冷たいうどんの調理ポイント



- 麺を水で洗うだけで召し上がれますが、冷し中華やうどんの場合は麺を一度茹で、冷水ですすぐことで、より臭いを抑えることができます。
- オススメの具材は、生野菜よりも加熱した野菜の方が、体の冷えを防ぐためオススメです。体が冷えますと、基礎代謝が低下し、水分や脂肪が溜まりやすい体質になります。キュウリやトマト以外に、茹でたもやしやブロッコリーなど、加熱した野菜を組み合わせるとお召し上がりください。
- 高タンパク低脂質の具材もぜひ、取り入れてみてください。



Instagram

かぶら食品では、インスタグラムにてこんにゃく麺のアレンジレシピを紹介しています。

す。Instagramのアカウントをお持ちの方は、ぜひ【#かぶら食品】をご検索ください。材料やおおよそのカロリー、作り方も記載しています。また、プレゼントキャンペーンなども行っておりますので、ぜひ【@kaburashokuhin】のフォローをお願いいたします！



KABURASHOKUHI



お問合せ先

かぶら食品

〒370-2464 群馬県富岡市南蛇井 1482

TEL.0274-67-2661〈通信販売担当まで〉【営業時間】9:00～17:00 土日・祝日休業