

ながいきレシピ No.10

健康体質をつくりましょう～麦のはなし2～

食生活の変化により、一日のうち1食は“パン”を主食にされている方も珍しくありません。高エネルギー、高糖質、高脂質が気になる菓子パンですが、最近は健康を意識されている方も多くなってきていることから、低糖質のパンを手軽に購入できるようになりました。今回は～麦のはなし2～“小麦ふすま”についてです。

献立

- ・ふすまパン
- ・シチュー
- ・鮭のホイル焼き
- ・海の幸サラダ
- ・フルーツ



栄養価

エネルギー	525kca
たんぱく質	35.4g
脂質	16.0g
食塩	3.4g

栄養ポイント

“ふすま”とは、小麦の表皮(約15%)のことをいいます。ふすまにはミネラル・食物繊維が多く含まれているので、血糖値の上昇や体重コントロールの必要な方にお勧めです。食品によっては「ブラン」とも呼ばれています。

〈参考レシピ〉

・野菜サンド

1. パンを半分に切り、レタスなどお好みの葉物やスライスしたトマトをはさむ。
2. チーズやハム、スモークサーモンなどにも合います。

・パンサラダ

1. パンを2センチくらいの角切りにし、トースターで、少し色がつくくらいに焼く。
2. 野菜のサラダ(お好みで良い)に具材として混ぜ合わせる。