

減塩！

95kcal 塩分 **0.4g**

からしドレッシングのサラダ



材料(1人分)

りんご・・・・・・・・・・1/2切れ(20g)
とうみょう・・・・・・・・10g
レタス・・・・・・・・・・10g
赤ピーマン・・・・・・・・10g
からし・・・・・・・・・・2センチ(1g)
お酢・・・・・・・・・・大さじ1/2
マービーだし醤油・小さじ1
オリーブオイル・大さじ1/2
アーモンド・・・・・・・・2粒(2g)

つくり方

- 1.りんごはうすく切る。
 - 2.とうみょうは食べやすい大きさに切り、レタスは一口大にちぎる。
 - 3.赤ピーマンは細切りにする。
- (ドレッシング)
- 4.からし、お酢、だし醤油を混ぜ合わせ、オリーブオイルを加え、よく混ぜる。
 - 5.サラダをお皿に盛り、ドレッシングとアーモンドをかけて完成。

低糖質！

265kcal 糖質 **10.8g** 塩分 **1.1g**

鮭とほうれん草のグラタン



材料(1人分)

生サケ・・・・・・・・・・小ぶり1切れ(80g)
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個(40g)
ほうれん草・・・・・・1/4束(75g)
バター・・・・・・・・・・5g
酒・水・・・・・・・・・・小さじ2
牛乳・・・・・・・・・・大さじ1
トマトケチャップ・・・・小さじ2] a
とろけるチーズ・・・・13g

つくり方

- 1.サケは皮を除き、4等分ずつに切る。
- 2.玉ねぎは薄切りにする。ほうれん草は茹でて水にとり、水気を絞り4~5cmの長さに切る。
- 3.フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを1~2分炒める。
サケと酒、水を加え蓋をして弱火で2~3分蒸し、サケを取り出す。
- 4.3のフライパンにほうれん草とaを加えて混ぜ、チーズ1/3を加えてとろみをつける。耐熱皿に入れ、3のサケと残りのチーズをのせオーブントースターで6~7分焼く。チーズに焼き色がついたら完成。

栄養士からの減塩&糖質制限のポイント！

寒い季節はグラタンのようなあったかいものが食べたくなりませうね♪

このグラタンのレシピは**小麦粉を使っていない**ので一般的なグラタンに比べるとカロリーが控えめになっています。

小麦粉を使っていなくても牛乳とケチャップによって普通のグラタンに負けないくらい**まろやかに**作ることができます！

血糖値が高いといわれた方は、まずはお米や小麦、砂糖など**炭水化物を控える**ことを心がけてみましょう！

また、市販のドレッシングは、摂取塩分が多くなりやすいので**手作りドレッシング**で**塩分をコントロール**することをお勧めします！

株式会社 ハートファーマシー 栄養部

