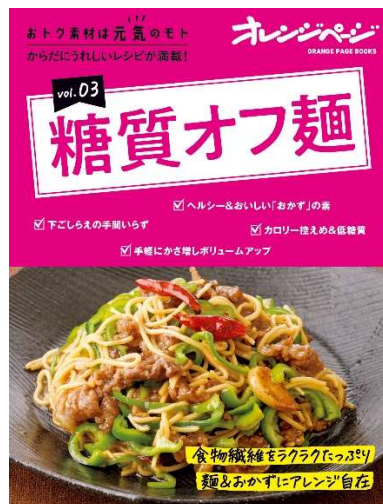


ロカボ、ダイエットに…ヘルシー素材をフル活用！ 『おトク素材は元気のもと vol.3 糖質オフ麺』

食と健康にまつわる刊行物を多数刊行してきた株式会社オレンジページ（東京都港区）は、おいしくてからだにいい素材に注目したレシピブックシリーズの第 3 弾として『おトク素材は元気のもと vol.3 糖質オフ麺』を 1 月 16 日（土）に発売します。一冊まるごと「糖質オフ麺」のレシピブックです。



『おトク素材は元気のもと vol.3 糖質オフ麺』



糖質オフ麺

ヘルシー＆おいしい「糖質オフ麺」は、もっと活用できる！

糖質のとりすぎが気になる人や、糖質制限中の人の強い味方、「糖質オフ麺」。じつはこの糖質オフ麺、糖質が控えめということだけでなく、低カロリーで食物繊維が豊富なヘルシー食材でもあります。本書では、さまざまなメニューに応用しやすい【丸麺タイプ】を使用し、「糖質の摂取量をコントロールしたい、でも麺は食べたい」ときの絶品麺メニューや、かさ増し食材として活用したボリューム満点のおかず、手軽にできる副菜＆汁ものなど多彩なメニューを提案しています。

●糖質オフ麺ってどんな素材？

ひと口に「糖質オフ麺」といっても、さまざまなタイプがあります。手に入りやすいのはおからパウダーやこんにゃく粉をベースにしたタイプ。うどんや中華麺などの代わりに使われることが多く、糖質制限中に麺類が食べなくなったときに重宝します。また、麺の太さが他に比べると細いタイプはそうめんと同様に使えます。さらに断面が丸形の丸麺タイプは中華麺と同様に使えるのはもちろん、スパゲティの代替品としても便利です。

【掲載レシピの一例】

からめて、炒めて、汁だくで。飽きずに楽しめる絶品麺バリエ

糖質制限をしているときに限ってなぜか食べたくなるのが、ひと皿でお腹いっぱいになる麺メニュー。淡泊な味わいの糖質オフ麺を使うからこそアレンジ自在の麺アラカルトをお届けします。



1



2



3

- 1.「ジャージャー麺風」: 肉みそに濃厚な赤だしみそを使うと味に深みが。麺にたっぷりとのせからめながらどうぞ。
- 2.「豚バラとキャベツのソース焼きそば」: 香ばしく焼いた肉のうまみをなじませるように炒めるのがポイント。
- 3.「冷やし鶏塩そば」: もも肉のうまみと香味野菜の香りがなじんだ風味満点のゆで汁にしっかりと塩をきかせて。

「糖質オフ麺」で、メインおかずも副菜も！

本書では麺類以外にも、和洋中、幅広いメニューに展開。かさ増し食材としてメインおかずに使ったり、マカロニや春雨代わりに副菜に使ったりと、目からうろこの活用アイディア満載です。



1



2



3



4

- 1.「鶏みそ和風ハンバーグ」: 麺を混ぜ込んだたねは、焼いても固くならずふんわり柔らかい食感に仕上がります。
- 2.「ごろごろブロッコリーのミートソースグラタン」: 下ごしらえが楽に、糖質もカロリーも抑えられ、一石二鳥！
- 3.「ハムとパクチーのレモン風味サラダ」: ナンブラー＆レモンで、エスニック風アレンジもお手のもの♪
- 4.「かき玉汁」: そのものにくせがない糖質オフ麺を豆腐の代わりに使って、和風の簡単汁ものに。

『おトク素材は元気のもと vol.3 糖質オフ麺』

2021 年 1 月 16 日(土)発売 本体 445 円(税別)

B5 変型版、中綴じ、総ページ 52 ページ <https://www.orangepage.net/books/1457>

～おトク素材は元気のもとシリーズ～

vol.1 かにかま <https://www.orangepage.net/books/1406>

vol.2 まいたけ <https://www.orangepage.net/books/1445>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ

広報担当 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434