



アスリートのお正月太り対策メニュー



○そばずしに入れる食材は
アレンジしてもGood!

○そば湯もいただき、
ビタミン摂取!

【献立】(材料・分量) 4 人分

◇◆◇ そばずし ◇◆◇ (3 本分)

そば(乾麺)	200g
ほうれん草	1袋
かにかま	9本
☆卵	2個
☆砂糖	小さじ1
☆塩	少々
ごま油	大さじ2
のり全形	3枚
油・麺つゆ・薬味	お好みで

◇◆◇ トマト甘酢漬け ◇◆◇

ミニトマト	20個
★米酢	30cc
★砂糖	50g
★塩	少々

【作り方】

- ①☆を混ぜ合わせ、厚焼き玉子を作り冷ましておき、冷めたら、たて3等分に切る。
- ②ほうれん草は茹でて水気を取る。
- ③そばを袋の表記どおり茹で、茹で上がる直前にごま油を加えくっつきにくくする。茹で上がった後冷水でしめ、水気を取る。
- ④巻きす、ラップ、海苔の順で敷き、そば(1/3)を敷き詰める。
- ⑤④の真ん中にほうれん草、かにかま、玉子、ほうれん草の順で置き、きつく巻く。そのまま数分置き、海苔となじませてからおよそ2cm幅でカットする。

～ 完 成 ～

- ①調味料をすべて合わせておく。
- ②トマトを湯剥きし、水気をさっと取る
- ③調味料とトマトを合わせ、ラップを落として30分ほどおく。

～ 完 成 ～

【ポイント】

そばには、血液サラサラ効果のあるルチンや、腸内のコレステロールなど有害物質を排出するための食物繊維が豊富に含まれ、減量効果が期待できる。

また、高タンパク・低脂質・血糖値上昇抑制効果のあるかにかまも減量にオススメ。