

7月10日(水)発刊のクロワッサンに「豆干絲(トリカンスー)」のレシピが掲載されました。

夏太りは不調のサイン!? 体をいたわり、もっと身軽にハツラツと!

クロワッサン

2024 7/25

めぐらせ食材と夏の飲み物。

壁がジムになるウォールピラティス。

血流改善、進化するセルフお灸。

遊び感覚で痩せられる!? ベットボトル・ウォーキング。

段差をなくす 快適下着ガイド。

ぼっこりお腹を足から直す。

肝臓を気づかっただ基礎代謝を上げる。

夏の痩せ技97。

体のもたつき、するする解消。

夏太りを防ぐ生活習慣。

2024.7.25 creasant No.1121 ¥130 税別

「主食に低糖質の麺やご飯を取り入れる。」
 管理栄養士で料理研究家の麻生れいみさん
 オススメレシピとして紹介されています。



71ページ

「豆干絲」のソース焼きそば

材料(1人分) 豆干絲1袋(100g)、豚ばら肉50g、キャベツ60g、もやし100g、ごま油大さじ1、A[中濃ソース大さじ1、オイスターソース大さじ1、顆粒鶏がらスープの素小さじ1]、青のり好みで適量

作り方 ①豚肉は食べやすい大きさに切り、キャベツはザク切りにする。②フライパンに油を熱かし、ほぐしながら肉を入れ、2〜3分煎でザルにあける。③同じフライパンにごま油を入れ、①と②ともやしを炒め、肉に火が通ってきたらAを加えてさらに炒める。④肉に盛り、好みで青のりをふる。

タンパク質	38.7g
糖質	12.3g
エネルギー	572kcal

多くのばした豆干絲の水分を切り、シートにして細い線状にカットした豆干絲。もちもち食感の麺としゃっきりもやしの相性も抜群。

材料(1人分) 豆干絲1袋(100g)、豚ばら肉50g、キャベツ60g、もやし100g、ごま油大さじ1、A[中濃ソース大さじ1、オイスターソース大さじ1、顆粒鶏がらスープの素小さじ1]、青のり好みで適量

