

## 太らないカルボナーラレシピ



### 材料（1人分）

- ・ パスタ 70g
- ・ 生ハム 3枚
- ・ 白ぶなしめじ 1パック（50g）
- ・ 卵黄 1個
- ・ こしょう 少々

★ギリシャヨーグルト 約50g

オリーブオイル 大さじ1

粉チーズ 大さじ2

しょうゆ 小さじ1/2

### 作り方

- ①生ハムは手でちぎり、白ぶなしめじは石づきを切って小房に分ける。  
ボウルに卵黄、ちぎった生ハム、★を入れて混ぜる。
- ②パスタを茹でる。茹で上がる1分前に、白ぶなしめじを加え、時間になったら一緒にざるに上げる。
- ③①のボウルにパスタと白ぶなしめじを入れ、温かいうちに手早く和える。
- ④お皿に③を盛り、こしょうをふる。

## 太らないポイント

### ①パスタの一人前の分量はおよそ 70g

よく言われているパスタ 1 食分の分量は乾いた状態で 100g ですが、茹でると 240 g にもなります。これは白米に重量換算するとどんぶり 1 杯分とほぼ同じです。そのためお茶碗 1 杯分にあたるパスタ 70 g が適量となります。

### ②具材は普段の倍以上

パスタではなく、具材をボリュームアップにすることでかむ回数が増えます。よっておなかいっぱいになりやすく満足度アップにつながります。

### ③具材を増量・代用

増量・代用する具材にも気をつかうのがポイントです。

脂肪を燃焼しやすくする効果がある「たんぱく質」や整腸効果、糖の吸収をゆるやかにする効果がある「食物繊維」が豊富な食材をプラスすることで満足度アップ、ダイエット効果アップにつながります。

今回の“太らないカルボナーラ”では、脂質やカロリーの高いベーコン・生クリーム代わりに生ハム・ギリシャヨーグルトを代用しました。またきのこをプラスしボリュームアップすることで普段より少ないパスタの量でも満足感を得られます。

## ダイエットになるパスタの食べ方

### プラス食材のポイント

たんぱく質 → 筋肉を増やす



とりむね肉      カニかまぼこ など

食物繊維 → 糖質の吸収をゆるやかにする & お通じをよくする



きのこ類      野菜      海藻 など