

10月25日『世界パスタデー』に向けて、人気料理研究家リュウジさん考案！ 「SUNAOパスタ」を使った“罪悪感ゼロ”な特別レシピを公開

江崎グリコ株式会社は、10月25日の『世界パスタデー』にあわせて、バズレシピでおなじみの人気料理研究家リュウジさんとコラボし、「SUNAO もっちりパスタ」を使用したアレンジレシピ『罪悪感ゼロのねぎ塩パスタ』を公開しました。糖質量が多いイメージのあるパスタですが、「SUNAO もっちりパスタ」を使うことで、ソースと合わせて1食分の糖質量を40g以内に調整しています。簡単に作ることができ、にんにくやねぎの香ばしさがパスタや鶏肉にからみ、パンチの効いた満足感のある味わいの一品です。今後も「SUNAO」シリーズを通して、みなさまの適正糖質※1な食生活を応援してまいります。

※1:一般社団法人「食・楽・健康協会」は1食で摂取する糖質量を20～40g、間食では10g以下にする「適正糖質」を提唱しています。

<リュウジさん考案『罪悪感ゼロのねぎ塩パスタ』の作り方>

レシピは、リュウジさんのTwitter公式アカウント（リュウジ@料理のおにいさんバズレシピ@ore825）にて投稿されました。

【材料】

- ・「SUNAO もっちりパスタ」 1食分80g
- ・鶏もも肉 80g (+塩コショウ適量)
- ・長ねぎ 1/2本 (60g)
- ・にんにく 1片
- ・酒 大さじ2 ・白だし 大さじ1 ・塩 小さじ1/5
- ・黒胡椒 適量 ・油 小さじ2 ・ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① 油で、にんにく、塩コショウした鶏もも肉、長ねぎを炒め、酒、白だし、塩、黒胡椒を入れて炒める。
- ② 「SUNAO もっちりパスタ」をパッケージの表示通りに茹で①にからめる。仕上げにごま油をからめて完成。

【レシピのポイント】

糖質量が少ない鶏もも肉や長ねぎをメインに使用することで、パスタ麺を含めた全体の糖質量を40g以内におさえながら、満足感をアップ。鶏もも肉からは、タンパク質も摂ることができます。また、「SUNAO もっちりパスタ」の平打ち麺が、ねぎ塩のソース部分によくからみ、にんにくやごま油の風味が効いているので、しっかりとした旨味とインパクトのある味わいです。

<「SUNAOパスタ」について>

1食の糖質量を20～40g以内とする「適正糖質」の考え方にあわせて、パスタ麺やソースをシリーズ展開しています。今回のアレンジレシピは、「SUNAO もっちりパスタ」を使用しました。一般的なパスタ80gの糖質量が54.2g※2であるのに対して、「SUNAO もっちりパスタ」1食80g分の糖質量は21.1g。パスタ本来のもっちりとした食感を、もち大麦粉を使用して実現しています。適正糖質でありながら、食べごたえにもこだわりました。 ※2:栄養成分ナビ(<https://www.glico.com/jp/navi/>)

●「SUNAOパスタ」シリーズは、グリコダイレクトショップにて限定販売しています。

<http://sunao.glico.com/210300/>



「世界パスタデー」(10月25日) について

1995年の10月25日にイタリアのローマで「第1回世界パスタ会議」が開催されたことを記念して制定されました。世界各国でパスタの魅力を伝えるさまざまなイベントが開かれています。

リュウジさん プロフィール



料理研究家/株式会社バズレシピ代表取締役

料理研究家。TV・漫画のレシピ監修や、食品メーカー、大手スーパーマーケット等とのタイアップによるレシピ開発、自治体での講演も多数手がける。Twitterで日夜更新する「簡単・爆速レシピ」が話題を集め、SNS総フォロワー数は約740万人。

「SUNAO」ブランドについて

食べることを素直に楽しみながら、心もからだも健康でいられることをコンセプトに、食べたい気持ちに素直になれるブランドとして、2017年にアイス、2018年にビスケット、2020年にはリゾット、2022年にはパスタをそれぞれ発売し、大変ご好評をいただいております。適正糖質の考え方に則り、アイス・ビスケットは1食あたり糖質10g以内、リゾット・パスタは、1食あたり糖質20~40g以内におさめました。適正糖質の実践に際し、ぜひ「SUNAO」を毎日の食生活にご活用ください。

- SUNAO ブランドサイト : <http://cp.glico.jp/sunao/>
- SUNAO Twitter アカウント : https://twitter.com/sunaochan_glico



グリコダイレクトショップ内特設ページでは、他にも「SUNAOパスタ&ソース」を使用したアレンジレシピを多数紹介しています。

<http://sunao.glico.com/210301/>

