

# 血糖コントロール レシピBOOKⅡ



◆糖の吸収を緩やかにする  
食物繊維がしっかり摂れる  
メニュー

- ・野菜 195g
  - ・きのこ 10g
  - ・海藻 15g
- } 使用

◆適塩 ✨  
1食の食塩量 2.3g



動脈硬化予防の1品  
良質な脂肪酸を豊富に含む  
さばをスパイシーな味つけて

## ◆材料4人分

さば(生)	70g×4切れ
食塩	0.8g
カレー粉	小さじ1/2弱
長いも	160g
たまねぎ	80g
ピーマン	80g
オリーブ油	小さじ4
中濃ソース	小さじ4
酒	大さじ1弱
カレー粉	小さじ1
おろしにんにく	2g
黒こしょう	少々

## ◆作り方

- ①長いもは皮つきのまま1cm長さの半月切りにする。たまねぎは薄切りにする。ピーマンは乱切りにする。
- ②さばは水気をふき、カレー粉と塩をまぶす。調味料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②のさばを皮目を下に入れて入れる。空いたところに長いも、たまねぎを入れ、中火で3分程度焼く。焼き色がついたら裏返し、ピーマンを加えて2分程度焼く。
- ④火を止め、調味料を加え、中火で1分ほど炒め、全体に味を絡める。

## ◆1人分栄養価

エネルギー236kcal たんぱく質13.4g 脂質13.1g 食物繊維1.6g  
炭水化物15.6g 食塩相当量0.8g



血糖値を下げるインスリンの分泌を高めるため、切り方の工夫で噛む回数をアップ

## ◆材料4人分

だいこん	320g
にんじん	60g
かに風味かまぼこ	20g
だし汁	300cc
酒	小さじ4
塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

## ◆作り方

- ①だいこん、にんじんは1.5cm角に切る。
- ②鍋にだし汁、かに風味かまぼこ、酒を入れて温め、①を入れる。煮立ったらアクをとり、弱火にし、ふたを少しずらして20分程度煮る。
- ③②の野菜がやわらかくなったところで、塩で調味し、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

## ◆1人分栄養価

エネルギー32Kcal たんぱく質1.2g 脂質0.0g 食物繊維1.5g  
炭水化物6.7g 食塩相当量1.1g

## 副菜

# 白菜とえのきのもずく酢和え



### ◆材料 4人分

白菜	240g
えのき	40g
もずく酢	2カップ (1カップ60g)
ごま	小さじ4

もずくに含まれる水溶性食物繊維で糖の吸収を緩やかに

### ◆作り方

- ①白菜は、繊維にそってせん切りにする。えのきは3cm長さに切る。
- ②①を合わせて600Wのレンジで3分程度加熱し、冷めてから水気を絞る。もずく酢で和え、ごまをふる。

### ◆1人分栄養価

エネルギー41Kcal たんぱく質1.5g 脂質1.6g 食物繊維1.8g  
炭水化物6.3g 食塩相当量0.4g

## 主食

## ごはん

食物繊維が豊富な雑穀を入れて炊飯したごはんがおすすめ

ごはん

\_\_\_\_\_g

×

100gあたり  
156Kcal

1.56

=

A

Kcal

## 1食分栄養価

A

Kcal

+

主菜・副菜2皿  
309 Kcal

=

Kcal