

栄養講座「血糖値がちょっと高めの方へ」

【磯辺風味の焼きブロッコリー】

《1人分 エネルギー73kcal, タンパク質6.0g, 脂質4.1g, 食物繊維5.6g 塩分0.4g》

材料	2人分		作り方
ブロッコリー	170g	2/3株	①ブロッコリーは小房に切り分け、莖は皮を厚めにむいて食べやすく切る。 ②フライパンにごま油を中火で熱し、①を入れてときどき返しながら、全体に焼き色がつくまで5～6分焼く。 ③火をとめて塩をふり、焼きのりをちぎって加え、さっと混ぜ合わせて器に盛り付ける。
ごま油	7g	小さじ1と1/3	
塩	0.7g		
焼きのり	7g	全型1/3枚	

《おすすめポイント》

野菜や海藻に多く含まれる食物繊維は、血糖値上昇を緩やかにする働きがあります。

ごま油でじっくり焼いてから磯の香りをプラスして、塩分控えめでも美味しく食べられる一品です。



★きのこのオイスターソース炒めに変更

【きのこのオイスターソース炒め】

《1人分 エネルギー36kcal, タンパク質1.9g, 脂質0.7g, 食物繊維2.5g 塩分0.3g》

材料	2人分		作り方
きのこ	100g		①きのこは石づきをとってほぐし、食べやすい長さに切る。長ねぎは斜め切りにする。 ②フライパンに酒を入れて軽く煮立て、①を加え、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。 ③しんなりしたらオイスターソース、醤油を加え、混ぜる。 ④汁気がなくなってきたら、ごま油、こしょうをいれて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。
長ねぎ	40g		
酒	15g	大さじ1	
オイスターソース	2g		
醤油	3g	小さじ1/2	
ごま油	1g	小さじ1/4	
こしょう	少々		

《おすすめポイント》

きのこも食物繊維が多く含まれ、血糖値上昇を緩やかにする働きがあります。

きのこにオイスターソースをからめてつくる、手軽につくれる一品です。