

食物繊維×たんぱく質で高血糖対策

鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量0.9g / たんぱく質27.0g

材料(2人分)

生鮭 2切れ スライスチーズ 2枚
 塩 少々 大麦ご飯(※) 300g
 焼きのり(全形) 2枚 グリーンリーフ 適量
 ※作りやすい分量…米 1 合+米 1 合分の水+大麦 100g +
 追加の水 200mL で炊飯

作り方

① 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水(分量外)を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。

② ラップを広げて焼きのり 1 枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる(写真)。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたんで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個(合計2個)作る。



/ かわいい包み方は、動画で！

CHECK!

作り方の動画はコチラ
<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>



鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

根菜とひじきのごまマヨサラダ

スイートパンプキン

根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量0.4g / たんぱく質2.7g

材料(2人分)

ごぼう 30g 枝豆(冷凍) 正味15g
 にんじん 30g A マヨネーズ 大さじ1・1/2
 れんこん 50g すりごま(白) 小さじ2
 ひじき(乾燥) 2g しょうゆ 小さじ1/4

作り方

- ① ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いちょうちん切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- ② 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- ③ 水気をきって粗熱を取り、枝豆とAを加えて和える。

スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量0.0g / たんぱく質2.0g

材料(4個分)

かぼちゃ 150g
 バター(無塩) 10g
 はちみつ 大さじ1/2
 卵黄 適量
 かぼちゃの種(ロースト) 4個

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- ② ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分にして丸い形にととのえる。
- ③ 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。

Point! 高血糖を防ぐ食事のコツ

血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足度もアップ。

たんぱく質をしっかり取る

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせるとバランスよく。

旬の野菜で栄養&彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。