

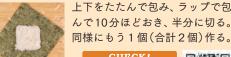
鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず 1人分 > 373kcal /食塩相当量 0.9g /たんぱく質 27.0g

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 で炒飯	

作り方

- ◆ 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







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





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

ごぼう30g	枝豆(冷凍)正味15g
にんじん30g	マョネーズ大さじ1・1/2
れんこん50g	すりごま(白)小さじ2
	しょうゆ 小さじ1/4

作り方

- ❶ ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いいちょ う切りにする。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。
- ❸ 水気をきって粗熱をとり、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
かぼちゃの種(ロースト)4個

- 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。
- ❸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、栄養価も満足感もアップ。

たんぱく質をしっかりとる

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て 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。