糖質が気になるときのごはん

心も体も 元気になるごはん

鮭とかぼちゃのクリーム煮

●料理制作
若子みな美（管理栄養士）

材料（2人分）

生鮭…… 2切れ（180g）
薄力粉…… 大さじ 1/2
ブロッコリー … 50g
玉ねぎ…… 50g
かぼちゃ…… 80g
サラダ油…… 大さじ 1/2
バター…… 5g
A
- 牛乳 …… 150mL
- 水 …… 100mL
- コンソメ … 小さじ 1

片栗粉…… 大さじ 1/2
（同量の水で溶く）

作り方

①鮭は骨を取り除き３～４等分に切り、薄力粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにし、かぼちゃはひと口大に切る。
②フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、鮭を加えて両面をじっくりと焼き、一度取り出す。
③フライパンの汚れを取り除き、バターを熱して玉ねぎとかぼちゃを加えて炒める。
④Aを入れて蓋をして６分ほど煮る。
⑤②とブロッコリーを入れさらに３分ほど煮る。
⑥水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

1人分
289kcal
食塩相当量 0.9g

鮭

旬を迎える秋鮭はたんぱく質やビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、鮭の赤い色は「アスタキサンチン」によるもので、抗酸化作用があるといわれています。

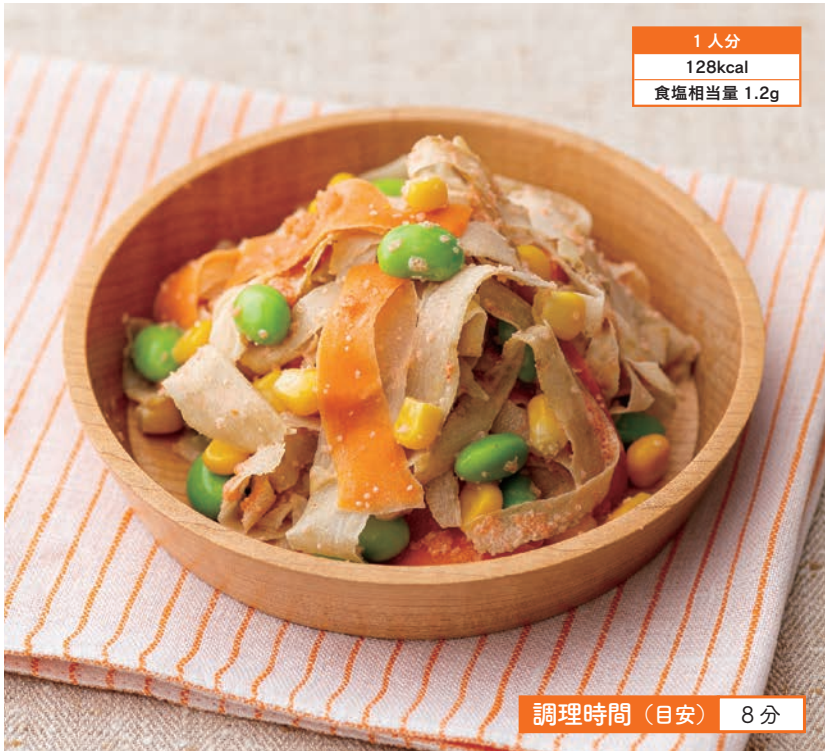
簡単ポイント

片栗粉でとろみづけしてホワイトソースいらず！

調理時間（目安） 20分

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

ごぼうの明太サラダ



材料（2人分）

ごぼう……80g
にんじん……20g
冷凍枝豆（さやつき）……60g
明太子……30g
コーン（缶詰）…30g
マヨネーズ……大さじ 1/2
しょうゆ……小さじ 1/4

作り方

①ごぼうとにんじんは、ピーラーで薄くそぐように切り、2分茹でて水気を切る。
②冷凍枝豆は流水解凍し、豆を取り出す。明太子は皮を取り除く。
③すべての材料をボウルに入れて和える。

ごぼう

ごぼうは食物繊維がとても多い野菜で、キャベツの3倍以上も含まれています。料理のとき、水にさらしすぎると栄養素が溶け出てしまうので、サッと水に浸す程度にするとよいでしょう。

高野豆腐のフレンチトースト風

材料（2人分）

高野豆腐……30g
A
- 卵……1個
- 牛乳……50mL
- 砂糖……大さじ 1/2
- バニラエッセンス…適量

バター……5g
メープルシロップ……大さじ 1
粉糖……適量
ミント……適量

作り方

①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、4等分に切る。
②Aを混ぜ合わせ、①を加えて浸す。
③フライパンにバターを熱し②を入れて焼く。一度取り出して、再度Aにくぐらせて同様に焼く。
④器に盛り、メープルシロップをかけ、粉糖をふり、ミントを飾る。

高野豆腐

煮物に使うことが多い高野豆腐ですが、スイーツにも使えます。糖質が少なくたんぱく質が豊富なため、パンの代わりに高野豆腐をフレンチトースト風に作ると手軽に糖質をオフできます。

糖質に偏らない食事で高血糖を予防

糖尿病の方もそうでない方も気になるのが糖質。血糖値は食事に影響されるため、正常範囲内で上下するのは普通のことです。しかし、短時間のうちに過度な糖質を摂取したり、野菜や肉・魚などを一緒に食べずに菓子パンだけを食べたりすると、血糖値の急上昇を招きます。高血糖になると、体内でインスリンが多く分泌されて脂質の合成を促すため、血糖値の上下はできるだけゆるやかにすることが大切です。食事の代わりに菓子パンなどを食べるのは控え、ごはんなどの糖質を野菜や肉・魚などと一緒に食べましょう。