

## たっぷりキャベツのしそ風味ガパオライス

雑穀ご飯には、白米だけのご飯に比べ、糖質の代謝をスムーズにするビタミンBや血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維が多く含まれています。

ガパオライスは目玉焼きをのせるのが主流ですが、ゆで卵に替えると、ゆでている間に野菜を切ることができるので時短に。



1人分  
472kcal 塩分 1.7g

### 注目食材 キャベツ

血糖値を急上昇させないためには、キャベツのように食物繊維が豊富な食材をメニューの中に取り入れるようにし、しっかりとよく噛んで食べることが大切です。

### 作り方

- 卵を10分ゆで、半熟ゆで卵を作る。
- キャベツ、玉ねぎ、赤パプリカをすべて小さめの角切りにする。大葉を千切りにする。
- フライパンにAを入れて火にかけ、にんにくの香りがたったら鶏ひき肉、玉ねぎ、赤パプリカ、キャベツの順に炒め、大葉を入れる。Bを加えて味を調える。
- ①のゆで卵の殻をむき、半分に切る。
- お皿に雑穀ご飯をのせて、③をかけてゆで卵をのせる。

### 材料(2人分)

卵	1個
キャベツ	2枚 (100g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
赤パプリカ	1/8個 (25g)
大葉	4~5枚
A [油]	大さじ 1/2
[にんにく(みじん切り)]	1/2 かけ分
鶏ひき肉	150g
B [ナンプラー]	大さじ 1/2
[オイスターソース]	大さじ 1/2
[ブラックペッパー]	少々
雑穀ご飯	2杯 (300g)

## 焼きたけのことわかめのサラダ

旬の生わかめを使えば、戻す手間もなく、時短に。



1人分  
100kcal 塩分 1.2g

### 注目食材 わかめ

食物繊維が豊富に含まれており、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。また、とくに水溶性食物繊維のアルギン酸(ぬめり成分)が多く、腸内で余分なコレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。

### 作り方

- 〈下準備〉わかめを水で戻しておく(お湯より水で戻すと食感がよい)。
- たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りにする。ラディッシュを輪切りにする。
  - フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、たけのこを加えて両面焼き色をつける。
  - ボウルにAの材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
  - 器にベビーリーフを敷き、わかめ、たけのこ、ラディッシュを盛り付け、③のドレッシングをかける。

### 材料(2人分)

わかめ(乾)	5g (生わかめ50gでもよい)
たけのこ(水煮)	100g
ラディッシュ	2個
ベビーリーフ	1/2袋 (20g)
オリーブオイル	小さじ 1

### 〈ドレッシング〉

味噌	大さじ 1/2
粒マスタード	大さじ 1/2
A はちみつ	大さじ 1/2
酢	大さじ 1
オリーブオイル	大さじ 1/2

※ドレッシングは多めに作って瓶などに入れておくと便利。