

理想の バランス 献立

メタボ撃退!



1人分
エネルギー
85kcal
塩分
0.7g



1人分
エネルギー
48kcal
塩分
1.0g



1人分
エネルギー
252kcal
塩分
1.0g

血糖値が気になる人におすすめ 血糖値の上昇を抑える献立

料理制作/柴田 真希 (管理栄養士) 撮影/鈴木 信吾 スタyling/宮崎 夕霞

かじきまぐろのステーキ 根菜バルサミソース

材料 2人分

かじきまぐろ	2切れ (200g)
A	酒 大さじ 1/2
	塩 小さじ 1/10
	こしょう 少々
かたくり粉	適量
ごぼう	25g (中 1/4 本)
れんこん	50g (小 1/2 節)
さやいんげん	25g (5本)
にんにく	少々
オリーブ油	大さじ 1
B	バルサミコ酢 大さじ 1
	しょうゆ 小さじ 1/2
	砂糖 小さじ 1/2
	塩 小さじ 1/8
こしょう	少々
レモン	適宜
ピンクペッパー	適宜

作り方

- かじきまぐろをAに5分漬けて下味をつけ、かたくり粉をまんべんなくまぶす。ごぼうは乱切りして水にさらし、れんこんは乱切り、さやいんげんは3cm長さに切り、にんにくはみじん切りにする。
- オリーブ油 (大さじ 1/2) を入れて熱したフライパンにかじきまぐろを入れ、焦げ目が付くまで中火で焼いたら裏返し、弱火にして中に火が通るまでじっくり焼く。
- かじきまぐろを取り出し、フライパンにオリーブ油 (大さじ 1/2) を足してにんにくを炒め、香りがたったら、中火にしてごぼうとれんこんを炒める。
- 火が通ったら、さやいんげんとBを入れて味を調える。
- 皿にかじきまぐろを盛り付け、④を加え、レモンとピンクペッパーを飾る。

血糖値の上昇を抑えるポイント

まずは朝・昼・晩の3食を規則正しく食べることが基本です。空腹時にたくさん食べると血糖値が一気に上がってしまうので、1日に必要な食事量を3回に分けたほうが血糖値の上昇を抑えられます。

特に早食いは糖の吸収を高め、血糖値を急激に上昇させるので、食事はよく噛んでゆっくり食べましょう。豆腐や麺類などやわらかい食材は、根菜やこんにゃくなど食感のある食材を足し、よく噛む料理に変身させましょう。よく噛んで時間をかけて食べれば、噛んだ刺激で満腹感が増すので、食べすぎ防止にもつながります。食物繊維を多く含む食品も血糖値の上昇を抑えるので、根菜や豆製品、きのこや海藻などを積極的にとりましょう。

たっぷりきのこのコンソメスープ

材料 2人分

えのき	20g
エリンギ	20g
しめじ	10g
にんじん	10g
バター (無塩)	10g
コンソメスープ	300cc
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々

作り方

- きのこ類は石づきを取り、えのきは半分の長さに切ってほぐし、エリンギは千切りにし、しめじはほぐしておく。にんじんは千切りにする。
- 鍋にバターを入れて熱し、にんじん、きのこ類の順に炒める。
- コンソメスープを加えひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味を調える。

ブロッコリーと豆のハニーマスタードサラダ

材料 2人分

ブロッコリー	100g
ミックスビーンズ	30g
A	粒マスタード 大さじ 1/2
	はちみつ 大さじ 1/2
	酢 大さじ 1
	塩 小さじ 1/6
オリーブ油	小さじ 1

作り方

- ブロッコリーは小房に分け、塩を入れたたっぷりの熱湯で1分茹でる。
- ブロッコリーとミックスビーンズと、混ぜ合わせたAを和える。