

血糖値が高い方に～糖尿病対策レシピ～ No. 1

アジのチーズトマトソース



●材料～2人分～

真アジ	150g (小8切れ)
しめじ	1パック
オリーブオイル	大さじ1.5
にんにく	1片
白ワイン	適量
カットトマト缶	1缶
塩、黒こしょう	適量
ミックスチーズ	大さじ1
乾燥バジル	
スプラウト	各適量

●作り方

1. フライパンに、オリーブオイルを弱火で熱し、にんにくのみじん切りを入れて香りがでてきたら、塩を少々振ったアジを皮目から入れて中火で焼く。
2. さらにしめじを入れて、アジに軽く火が通ったら、白ワインを投入し、アルコールをとばす。
3. トマト缶を入れ、塩、黒こしょうをし煮込こむ。
4. 水気が少なくなってきたらミックスチーズを入れ、すぐに火をとめて軽く混ぜる。
5. 器に、アジ、トマトソースを盛りつけ、あれば乾燥バジルを振りかけ、スプラウトをのせて完成。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	293 kcal
たんぱく質	19.6g
脂質	14g
炭水化物	11.3g
塩分	2.8g

●糖尿病対策レシピのポイント

アジは、高たんぱく、低脂肪でカロリーも低く、DHA、EPAが多く含まれ中性脂肪、コレステロールを低下させる作用があります。トマトソースにはカリウムが豊富に含まれ、体内のミネラルバランスを調整し、また筋肉をスムーズに動かして代謝をよくする効果があります。食物繊維が豊富なきのこ類と一緒に摂ることで血糖値を緩やかに上昇させ、食べ過ぎを防止する効果もあります。カルシウムが豊富なチーズをプラスして旨味とコク、栄養価をアップさせました♪