

オクラのさっぱり和え



●材料～2人分～

オクラ	10本
えのき	40g
ささみ	50g
みょうが	少々
かつお節	少々
ポン酢	小さじ2

●作り方

- 鍋に水を入れて沸騰させ、塩少々(分量外)を加え、オクラをさっと茹でる。オクラを取り出し、続けてえのきもさっと茹でて冷ましておく。
- ささみの筋を取り、鍋に水を入れて沸騰させ、酒大さじ1杯(分量外)とささみを加えて約5分茹で冷ましておく。
- 茹でたオクラを輪切りにし、えのきは3cmほどに切る。ささみは、細かくさく。
- みょうがを細い千切りにして水にさっとさらし、ザルにあげて水気を切る。
- オクラ、えのき、ささみ、かつお節、ポン酢をボールに入れて混ぜ合わせる。
- 器に盛り付けて、みょうがを上に乗せて完成。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	56 kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	0.4g
炭水化物	5.8g
塩分	0.5g

●糖尿病対策レシピのポイント

オクラのネバネバのもとには食物繊維のペクチンなどです。ペクチンには糖の消化吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を抑える効果があり血糖値を安定させます。また、コレステロールの上昇を抑える働きもあります。血糖値が高めの方は適正なエネルギー量を摂ることが大切です。ささみは低カロリー・高たんぱくの食材なので、ほかの部位を使うよりもたくさん使うことができ、料理にボリュームが出ます。また、脂質や塩分を控える工夫として、かつお節などのだしやみょうがなどの香味野菜を活用するのもおすすめです！