

血糖値が高めの方に～糖尿病対策レシピ～

No.5

マーボー大根

●材料～2人分～

大根	300g (約 1/3本)
しょうが	10g (約 1 かけ)
長ねぎ	40g (約 1/2 本)
豚ひき肉	80g
片栗粉	4g (小さじ1)
水	大さじ 1 (15g)
青ねぎ	5g (約 1 本)

《調味料 A》

みそ	小さじ 2 (12g)
みりん	小さじ 2 (10g)
水	100ml



～1人分の栄養成分～

●作り方

1. **大根**を 1cm の角切りにし、電子レンジ 600wで5分ほど加熱する。
2. **しょうが**、**長ねぎ**を細かく刻む。**調味料 A** を合わせておく。
3. フライパンに**豚ひき肉**を入れ、弱火～中火で炒める。
4. **豚肉**に火がとおりと脂が出たら、**しょうが**、**長ねぎ**を加えて炒める。
5. **大根**と**調味料 A** を加え、5分ほど弱火で煮る。
6. **片栗粉**を**水**で溶き、フライパンに入れとろみをつける。
7. 器に盛り付け、刻んだ**青ねぎ**を散らして完成。

エネルギー	153 kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	6.6g
炭水化物	13.9g
塩分	0.9g

●糖尿病対策レシピのポイント

冬が旬の大根には免疫力を高める**ビタミン C**、皮の部分には毛細血管を強くするといわれている**ビタミン P**が含まれています。今回のレシピは、麻婆豆腐の「豆腐」の代わりに「大根」を使用することで、通常の麻婆豆腐よりも食べ応えがある仕上がりになっています。しっかり噛んで食べることで**血糖値がゆるやかに上昇し、満腹感も得られやすくなる**ので、食べ過ぎ防止につながります。いつもの麻婆豆腐とは一味違った今回のレシピ、ぜひ一度、作ってみてください☆