

広報にしごう 2 月号 血糖値が上がりにくい食事(副菜編)

野菜の生春巻き (材料 4 本分)

ライスペーパー	4枚
レタス(やわらかめの)	4枚
人参	1/4 本
きゅうり	1本
トマト	1/2 個
鶏ささみ	2本
塩麴	小さじ 2
酒	小さじ 1
むきエビ	8~10 尾
チリソース(市販)	小さじ 2

(作り方)

- ① レタスは水気を切っておく。人参、きゅうりは千切りにしておく。鶏ささみは塩麴で下味を付け、皿に置きレンジで火を通す。むきエビは茹でておく。
- ② お湯で戻したライスペーパーをクッキングシートの上に載せ、エビ、レタス、千切り野菜、ささみ、トマトを載せ、きつきたたんで閉じる。
- ④ 真ん中を半分に切ってソースを付けて食べる。

1 人分栄養価 エネルギー 114kcal たんぱく質 12.6g
脂質 0.7g 炭水化物 13.8g 塩分 0.5g

色々な野菜を巻いて食べられる
野菜が主役になる一品です



食物繊維 2.0g

切り干し大根とひじきのサラダ

切り干し大根	10g
乾燥ひじき	4g
さば水煮缶	1/2 缶
きゅうり	40g
人参	1/4 本
めんつゆ	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 2

(作り方)

- ① 切り干し大根はお湯で戻し、さっと茹でて水気を絞っておく。ひじきもお湯で戻し、熱湯で茹でておく。さば缶は水気を切っておく。きゅうり、人参は千切り。
- ② ボールに材料を和え、めんつゆ、マヨネーズで味付けして出来上がり。

1人分栄養価 エネルギー 205kcal たんぱく質 8.5g
脂質 16.0g 炭水化物 6.4g 塩分 0.4g

乾物は栄養が凝縮され食物繊維
が豊富に含まれています。
さば缶と合わせると良質な脂と
たんぱく質と一緒に摂れます



食物繊維 2.7g

春雨と長ネギのさっぱり和え

わかめ	10g
長ネギ	60g
春雨	20g
白ごま	小さじ1
鶏がらスープの素	0.5g
ごま油	小さじ 1/2
醤油	小さじ 1/2

(作り方)

- ① 生わかめは小口切りに切り、さっと熱湯で茹でて、水気を切っておく。長ネギは斜め薄切り、春雨は茹でて水気を切っておく。
- ② ボールに材料を和え、鶏がらスープ、ごま油、醤油、白ごまで味付けして出来上がり。

1 人分栄養価 エネルギー 34kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.7g 炭水化物 7.4g 塩分 1.1g

食物繊維 2.2g



わかめは、水溶性食物繊維が豊富なので血糖値の上昇を防ぎます。

つきこんにゃくのきんぴら

つきこんにゃく	40g
人参	1/4 本
しめじ	20g
生切り昆布	40g
大豆水煮	40g
ごま油	大さじ 1/2
みりん	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1・1/3
白ごま	小さじ1
だしパック(中身)	小さじ1

(作り方)

- ① つきこんにゃくは湯通しし、水気を切っておく。人参は短冊切り。しめじは細かく裂いておく。切り昆布は食べやすい長さに切っておく。
- ② 鍋にごま油を熱し、人参、しめじ、切り昆布、こんにゃくの順に炒め、だしパックの中身、調味料を入れ、汁気が無くなるまで煮る。

1 人分栄養価 エネルギー 86kcal たんぱく質 4.0g 脂質 4.8g 炭水化物 14.4g 塩分 0.9g

食物繊維 6.7g

こんにゃくはほとんどカロリーがないヘルシー食材。さっと湯通しすれば臭みが取れます。

