

## 糖尿病低カロリー：副菜

### 「厚揚げと菜の花の味噌炒め」

食物繊維が多く含まれる根菜類などは、低カロリーで腸からの炭水化物の吸収を遅らせたりすることから、血糖値の急上昇も抑制してくれます。

#### <主な材料・4人分>

- ・厚揚げ 1枚
- ・こんにゃく 1枚
- ・れんこん 1/2節
- ・菜の花 1パック
- ・生椎茸 2個
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・A 味噌 大さじ1/2
- ・A 砂糖 大さじ1
- ・A 醤油 小さじ1



#### <作り方>

- ① 厚揚げは一口大に切る。こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、沸騰した湯で2～3分茹でる。れんこんは皮を剥き、乱切りしたら酢水に漬けておく。椎茸はじくを取り、5mm幅に切る。菜の花は洗って水を切っておく。
- ② Aを混ぜて合わせておく。
- ③ 沸騰した湯に、れんこんを入れて2～3分ほど下茹でする。
- ④ フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、厚揚げを入れて両面を焼き、取り出す。
- ⑤ そのフライパンにこんにゃく、れんこん、椎茸を加えて炒め、取り出しておいた厚揚げと菜の花を入れ、軽く炒めたら②を加えて炒め合わせる。

#### (1人分)

エネルギー 185kcal 蛋白質 8.0g 塩分 0.6g