

血糖値が気になる方へ

レンジで簡単！ 白身魚のかぶら蒸し



材料 (2人分)

所要時間 30分弱
費用目安 230円前後

・白身魚	1切れ (骨を取り除く)
・かぶ(根)	2個 (剥いてすりおろす)
・ながいも	60g (4~5cm前後すりおろす)
・絹ごし豆腐	1/3個 (1cm角に切る)
・しいたけ	2個 (5mm幅に切る)
・三つ葉	2本(軸は1cm幅に切る 葉は摘む)

〈調味料〉

A・塩	少々	} 下味
・酒	大さじ1/2	
B・だし	150ml (水150ml:顆粒小さじ1/3)	} 溶いておく
・塩	少々	
・しょうゆ	小さじ1/2	
・片栗粉	小さじ1	
・水	大さじ1	

作り方

- ① 白身魚は骨を除き、Aで下味をつける
- ② 豆腐は1センチ角、しいたけは5mm幅、三つ葉の軸は1cmに切る
- ③ かぶは皮をむいてすりおろし、軽く水を切る
- ④ ながいもをすりおろし、かぶと合わせる
- ⑤ 皿に白身魚、しいたけ、豆腐、三つ葉の軸をのせて④をかけ、ラップをし、様子を見ながら500Wの電子レンジで5分加熱
- ⑥ 加熱している間にBを合わせ、鍋で沸騰させてとろみをつける
- ⑦ ⑤に⑥をかけて三つ葉をのせて完成♪

(1人分)

エネルギー 113kcal

脂質 1.8g

炭水化物 9.5g

食物繊維 2.0g

食塩相当量 1.1g

ポイント・アドバイス

ながいもの食物繊維は糖の吸収を穏やかにしてくれます。しいたけに含まれるビタミンDは、カルシウムと一緒にとることでインスリンの効果を改善してくれます。カルシウムを多く含む乳製品や小魚、モロヘイヤや小松菜などを使った副菜を一品ちよい足しするとより◎
炭水化物は身体を正常に機能させる為の大切なエネルギー源です。制限しすぎず、適量をとるように心がけましょう♪