

血糖値が気になる方へ

# アスパラとしらすの炊き込みごはん



## 材料 (2人分)

所要時間 50分  
費用目安 300円前後

米	1合
もち麦	10g
アスパラ	2本
舞茸	1/2パック(30g)
しらす	15g
和風顆粒だし	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
塩	少々

A

## 作り方

- 炊飯器に研いだ米、もち麦、お好みのサイズに切った舞茸、Aを入れ、表示まで水を加え普通コースで炊飯する。
- アスパラは下1/3の皮をむき、斜め薄切りにする。
- 鍋に湯をわかし、塩(分量外:適量)を入れ、1分ほどゆで、水気を切る。
- 炊きあがったごはん③としらすを加えて混ぜる。

(1人分)

エネルギー 354kcal

たんぱく質 8.0g

脂質 0.9g

炭水化物 76.4g

食塩相当量 0.9g

食物繊維 2.6g

## ポイント・アドバイス

血糖値が気になる方は、バランスの良い食事をするのが大切です。血糖値が気になるからといい、極端な糖質制限は必要ありません。適切な量の糖質(ごはん等)を摂取しましょう。

今回のレシピは、旬のアスパラとしらすを使った炊き込みご飯です。食物繊維を含み、粘りが強くもちもち食感のもち麦を使用した為、満腹感のあるご飯です。お好みで、プチプチ食感のうるち麦を使っても美味しいです♪

徳永薬局株式会社 管理栄養士