



★おすすめメニュー★

～♪低GI食品で糖尿病予防♪～



玄米散らし寿司



約4人分

1人分 約400kcal 食物繊維5.5g

玄米	2合
お酢	大さじ3
※ 砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
人参	1/2本
菜の花(ハナッコリー)	1/2束
油揚げ	1枚
ごぼう	1/2本
干し椎茸	2個
★ 醤油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
だし汁	大さじ2
錦糸卵	1個分

作り方

- ① 玄米を炊く。
- ② 人参、菜の花は塩ゆでしておく。
- ③ 油揚げ、干し椎茸、ごぼうは★の調味料で煮る。
- ④ 炊きあがった玄米ご飯を、寿司桶に移し、※の合わせ酢を入れ手早く混ぜる。
- ⑤ ④の酢飯に②③の野菜類を混ぜ合わせる。
(菜の花は半分はトピッソグとして最後に盛り付けると綺麗！)
- ⑥ 最後に錦糸卵をふりかけ、残しておいた菜の花を飾る。

低GI食品である、玄米&お酢の効果で血糖値の急な上昇を抑えます。また、玄米ご飯にする事で、良く噛んで食べるようになり、満腹感が得られやすくなります♪

生ワカメの甘辛炒め

約4人分

1人分 約50kcal 食物繊維1.6g



生ワカメ	100g
舞茸	100g
ごま油	小さじ1
生姜(みじん切り)	1かけ
※ 砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
炒りごま	適宜

作り方

- ① 生ワカメは食べやすい大きさに切り、舞茸は大きめに手で裂いておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、舞茸・生姜を炒める。
- ③ 舞茸に火が通ったら、生ワカメを加えサッと炒める。
- ④ ※の調味料を加え、③に絡めながら炒める。
- ⑤ 最後に炒りごまをふって混ぜ合わせたら完成♪

豆腐ミルクぷりん

8カップ分

1カップ当たり 約50kcal 食物繊維0.2g



絹ごし豆腐	200g
牛乳	300cc
砂糖	20g
ゼラチン	5g
水	大さじ2
バニラエッセンス	数滴

作り方

- ① 絹ごし豆腐200gはレンジで約2分加熱し、水切りをしておく。ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ② ①の豆腐と牛乳50ccをミキサーにかけなめらかにする。
- ③ 残りの牛乳をレンジで沸騰直前まで温め、ふやかしておいたゼラチンと砂糖を加えて溶かす。
- ⑤ 最後にバニラエッセンスを数滴加えて混ぜ、型に入れ冷蔵庫で冷やし固める(約3時間)



豆腐と牛乳は低GI食品です。血糖値の急な上昇を抑えます。砂糖を控えめにしています。豆腐の風味を楽しんで下さい(*^_^*)♪