

こんにゃくと豚肉の揚げ出し

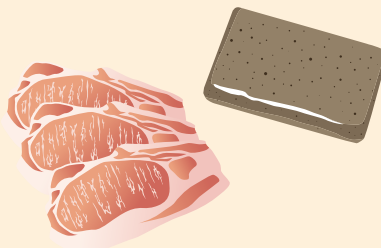
材料(2人分)

こんにゃく(生芋)
…………… 1枚(200g)
豚もも肉(薄切り)
…………… 8枚(200g)
大根おろし…………… 100g
片栗粉……………10g
青ねぎ(小口切り)……………20g
めんつゆ……………大さじ3
揚げ油……………適宜

作り方

- ①こんにゃくは8等分し、めんつゆ大さじ1杯を振りかけて電子レンジで約3分温める。
 - ②豚薄切り肉で①を巻き、片栗粉をまぶし180℃の油で揚げる。
 - ③②に大根おろしとねぎを載せ、①の残りのめんつゆをかける。
- ※調理時間の目安：約15分

豚肉がこんにゃくで
ボリュームアップ!!



一人分の栄養価

エネルギー：	349kcal
たんぱく質：	21.7g
脂質：	22.4g
炭水化物：	14.6g
食塩相当量：	1.0g
食物繊維：	5.9g

食事療法継続のコツ

糖尿病予防のための食事療法の基本は「エネルギーを摂り過ぎず、栄養バランス良く、規則正しく3食を食べる」ですが、最近では「糖質を制限する」「野菜から食べる」等の食事療法にも注目が集まっています。これらはいずれも血糖値を緩やかに上げるための工夫ですが、「ゆっくり食べる」「食物繊維を多くとる」ことでも同様の効果が期待できます。さらに、よく噛んでゆっくり食べることには、満腹中枢を刺激し食べすぎを防ぐ効果もあります。他にも、食べきるのに時間のかかる献立を選ぶ、野菜・海藻・きのこ・こんにゃくを多く用いる、食材は大きめに切る、等の工夫も満腹感を高めることにつながります。食べたい気持ちを我慢するだけでなく、満足感を得るための工夫をすることが食事療法を長続きさせるコツと言えるでしょう。

