



Cooking Recipe

血糖値が高めの方に～糖尿病対策レシピ～ No. 2

あさりと春野菜のラタトゥイユ

●材料～2人分～

あさり	16個
玉ねぎ	1/4個(80g)
黄パプリカ	1/2個(80g)
アスパラ	3本(40g)
セロリ	1/2本(40g)
トマト	1個半(250g)
ひき肉	80g
オリーブオイル	大さじ1/2
にんにく	適量
塩	少々
こしょう	少々



～1人分の栄養成分～

エネルギー	258kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	16.0g
炭水化物	15.3g
塩分	1.2g

●作り方

1. あさりは砂出ししておく。
2. 玉ねぎとパプリカは約2cm角、アスパラとセロリは約2cm幅の斜め切りにする。トマトはざく切りにする。
3. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、中火でひき肉を炒める。
4. 玉ねぎ、パプリカ、セロリを入れ、しばらくしてからアスパラを入れ炒める。さらにトマトを入れて弱火にし、ふたをして約10分煮込む。
5. あさりを入れて開くまでさらに煮込み、塩こしょうで味を整える。
6. 器に盛り付け、みじん切りしたパセリを散らして完成。

●糖尿病対策レシピのポイント

これ一品に200g以上の野菜が含まれており食物繊維もたくさんとれるので、血糖値の上昇を緩やかにし、満腹感が得られます。またこれらの野菜には抗酸化成分が含まれており、がん予防などにも期待できます。

アスパラガスに含まれるルチン、トマトに含まれるビタミンC、あさりに含まれるマグネシウムとタウリン、さらにセロリにも血液をサラサラにする抗血栓作用があり、これらの成分は動脈硬化予防にも役立ちます。

また、あさはり良質のたんぱく質源で、ロイシンやイソロイシンやリジンなどの必須アミノ酸を豊富にバランス良く含んでおり、肝機能を高める働きがあります。