

血糖値が気になる方へ

枝豆とささみの和え物



管理栄養士のレシピ No.95

枝豆に多く含まれている食物繊維には、便秘改善だけではなく、血糖値の上昇をゆるやかにする働きがあります。さらに、枝豆には糖質の代謝をサポートするビタミンB群が豊富に含まれているため、糖質をエネルギーに変えるサポートをしてくれます。冷凍の枝豆は、生の枝豆と栄養価がほとんど変わらないため、手軽に使える冷凍の枝豆を使用するのがおすすめです。



1人分 エネルギー 150kcal 塩分0.3g 調理時間 10分

《材料(2人分)》

鶏ささみ	2本 (80g)
枝豆(冷凍)	50g (可食部)
酒	大さじ1
塩こしょう	少々
ごま油	小さじ1
塩	少々

《作り方》

- ① ささみはフォークで両面5カ所ほど穴を開け、耐熱皿に入れて塩こしょう、酒を振りラップをして500Wのレンジで4分加熱する。粗熱がとれたら手で一口大にさく。
- ② 枝豆は解凍し、さやから豆を出す。
- ③ ボウルに加熱したささみ、枝豆、ごま油、塩を入れて和えたら完成。