

血糖値が気になる方へ

しらたきのヘルシーチャプチェ

管理栄養士のレシピ No.107

しらたきやこんにゃくは血糖値の上昇を示す指標であるGI値が低いため、血糖値の上昇をゆるやかにし、空腹感を抑制します。通常チャプチェには春雨が使われますが、しらたきに代えることで春雨よりもエネルギーと糖質を抑えられ、調理時間も短縮できます。食べごたえのある1品を作りたい日に、お好みの野菜やきのこをたっぷり入れて食べるのもおすすめです。



1人分 エネルギー205kcal 塩分1.5g 調理時間20分

【材料】 2人分

しらたき（糸こんにゃく）	1袋	（170g）
豚肉（薄切り）	100g	
にら	60g	
たまねぎ	40g	
にんじん	40g	
しいたけ	30g	
ごま油	小さじ1	
いりごま	適量	
【A】		
しょうゆ	大さじ1	
コチュジャン	小さじ1	
砂糖	大さじ2/3	

【作り方】

- ①しらたきは2分程熱湯でゆで、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ②にんじん、にらは4cmの細切りに、たまねぎとしいたけは薄切りに、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったらにんじん、たまねぎ、しいたけを加えて2分炒める。
- ④野菜がしんなりしてきたら、しらたきとAを加えて1分炒める。調味料がなじんだらにらを加えて軽く炒め、いりごまを散らして完成。