

血糖値が気になる方へ

豚肉のハーブピカタ

管理栄養士のレシピ No.128



1人分 エネルギー277kcal たんぱく質28g 塩分1.0g

豚肉に含まれるビタミンB1は、ブドウ糖をエネルギーに変える際に必要な栄養素であるため、血糖値が気になる方は、ビタミンB1を含む食品を意識して摂ることが大切です。

バジルなどのハーブを使用することで、少ない塩分でも満足感が得られます。今回は小麦粉の代わりに、血糖値が上がりにくい米粉を使用しました。

また、豚肉を鶏肉や魚に替えたり、バジルを他のハーブに替えたりと、アレンジしやすい一品です。

材料 (2人分)

●豚もも肉	2枚 (200g)
●塩	小さじ1/4
●粗挽きこしょう	適量
●米粉	大さじ2
●オリーブオイル	大さじ1
●ミニトマト	3個
●ベビーリーフ	40g

A

●卵	1個
●バジル	大さじ1
●粉チーズ	大さじ1

ビタミンB1は、にんにくや玉ねぎに含まれるアリシンという成分と一緒に摂ると吸収が高まることが知られています。また、水に溶けやすいため、焼く、煮るなどの調理法がおすすめです。



作り方 調理時間20分

- ①豚もも肉の水分を拭きとり、両面に塩、こしょうをふったら、米粉を全体に薄くまぶす。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき中火で熱し、①の豚もも肉を②の卵液に1枚ずつ絡め、フライパンで焼く。
- ④両面に焼き色が付いたら、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤④と付け合わせの野菜を盛り付けて、完成。