

血糖値が気になる方へ

切り干し大根とツナの千チミ

管理栄養士のレシピ No.134



1人分 エネルギー205kcal 塩分0.2g

切り干し大根に含まれる食物繊維は糖の吸収をゆるやかにし、血糖値の急上昇を防ぐ働きがあります。

しっかり噛むことで満足感が得られ、食べ過ぎ防止にもつながります。

ツナのうまみが加わり、食物繊維をおいしくしっかりとれる体に優しいチチミです。

材料 (2人分)

ツナ缶 (オイルなし)	70g (1缶)
切り干し大根 (乾燥)	15g
にら	40g
にんじん	40g

A 薄力粉	50g
A 片栗粉	大さじ1
A 鶏ガラスープの素	小さじ1
A 切り干し大根の戻し汁	80ml
A 塩	少々

ごま油	大さじ1
いりごま (白)	少々

切り干し大根の戻し汁には食物繊維とミネラルが豊富に含まれています。ぜひ捨てずに料理に使いましょう。



★つけだれ
ぽん酢しょうゆ
適量

作り方 (調理時間15分)

- ① 切り干し大根は水に10分ほどつけて戻し(時間外)、水気をしばってざく切りにする。
- ② にらの茎はみじん切り、葉は3cm幅に切る。にんじんは千切りにする。
- ③ ボウルにAを入れ混ぜ、ツナと①、②を入れ混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに半量のごま油を入れ中火で熱し、③を広げ入れ3分焼く。焼き色がついたら裏返し残りのごま油を鍋肌に回し入れ弱火で2分焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、いりごまをかけ皿に盛りつけて完成。