



「アスパラガス」に含まれるアミノ酸のひとつであるアスパラギン酸や、キャベツやたまねぎなど野菜に多く含まれる食物繊維には糖質の代謝を促進して血糖値の上昇を抑える働きがあります。

ヘルシー&優しいレシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気を使いつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。



さわらの洋風南蛮漬け

●311 kcal ●塩分1.6 g

材料(2人分)

さわらの切り身	2切れ
薄力粉	適量
オリーブ油	適量
新たまねぎ	1/2個
春キャベツ	2枚
にんじん	1/4本
アスパラガス	2本
さやえんどう	6枚
A 酢	大さじ2
レモン汁	大さじ1
白ワイン	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々

作り方

- ①たまねぎは薄切り、キャベツとにんじんは細切り、アスパラガスは根本の硬い部分を切り落として4等分に切り、筋取りしたさやえんどうと一緒にサッとゆでておく。
- ②Aでマリネ液を作り、①と混ぜ合わせる。
- ③さわらの切り身は4等分に切ってから薄力粉を薄くまぶし、オリーブ油を多めに入れたフライパンに入れて両面をよく焼く。

Point 1

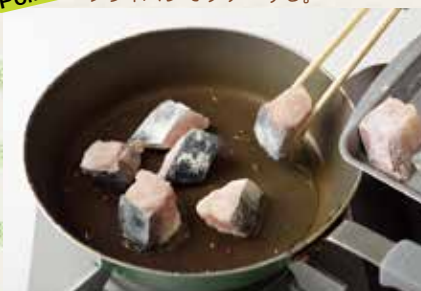
- ④③をすぐに②に漬け込んで冷蔵庫で1時間程冷やす。Point 2

高い血糖値が
おすす
メニ
ュー
ー
の

・料理制作・
料理研究家・栄養士
今別府靖子
・撮影・
今別府絳行



Point 1 小麦粉をまぶしたさわらをフライパンでソテーする。



Point 2 マリネ液と合わせた野菜にソテーしてすぐに漬け込む。

