

糖尿病 ★おすすめおつまみ★



白身魚の焼きフライ	2人分	1人分 約240kcal 塩分0.5g
白身魚(タラ)	2匹	作り方
卵	1個	① 白身魚の切り身に塩を振り10分程度置く。
小麦粉	適量	② ①に小麦粉→溶き卵→パン粉の順番に衣を付ける。
パン粉	適量	③ フライパンに多めのオリーブオイルを入れて熱し
塩	少々	②の魚を入れて両面をこんがり揚げ焼きにする。
パセリ(あれば)	少々	④ お皿に盛り付けて完成♪お好みでタルタルソースや
オリーブオイル	大さじ5	ポン酢を付けてお召し上がりください。



揚げ焼きにすることで、カロリーオフに♪
パン粉の中にパセリやドライハーブ類を加えると、風味が増します。
また、付け合せに、野菜類をたっぷり盛り付けましょう!



こんにゃくの味噌田楽	2人分	1人分 約70kcal 塩分1.7g
こんにゃく	180g	作り方
水	200ml	① こんにゃくは4等分に切り、格子状の切れ目をいれる。
和風だし	小1/2	② 鍋に水、だし、醤油、こんにゃくを入れ中火で10分程度煮る。
醤油	少々	③ ※を耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで約20秒程度
味噌	大さじ1	加熱する。(柚子の皮はお好みで加熱後に加える)
※ 砂糖	大さじ1	④ ②のこんにゃくの粗熱が取れたら③の味噌をかけ、胡麻を
酒	小さじ1	ふり出来上がり!
みりん	小さじ1	
白ごま	少々	
柚子の皮	少々	



こんにゃくには食物繊維、特に不溶性の食物繊維が豊富です!
食物繊維は、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果等が期待
できます。



揚げないおからかりんとう	約20本分	1人分(5本) 約90kcal 塩分0.02g
おから	50g	作り方
小麦粉	50g	① 小麦粉・おから・黒ゴマ・卵を良く混ぜ合わせる。
黒ゴマ	大さじ1	② ①を4~5mm程度の厚さに伸ばし5cm程度の棒状に切る
卵	1/2個	③ 180℃に予熱したオーブンで約30分かリッとなるまで焼く。
※ 水	大さじ2	④ フライパンに※を入れ、砂糖が溶けたら、③を投入し、
砂糖	大さじ1	全体に絡め、出来上がり♪

おからにも食物繊維が豊富に含まれます。低カロリーな上に、水分を
含むと増量するため、満腹感が得られ食べ過ぎを防ぎます。

