

魚津の野菜で簡単クッキング⑮

魚津の野菜と糖尿病について、
考えてみました。

小松菜の磯辺あえ

材料 (2人分)	作り方
小松菜 1/2 束 (150g)	①小松菜を鍋でゆでる。(少なめの沸騰したお湯でふたをしてサッとゆでると色が良くなる) ②ゆで上がったら絞り、3cmくらいに切る。絞り用のしょうゆをかけ混ぜ合わせたらギュッと絞る。(アクと水けがぬける) ③味付用のしょうゆと、ちぎったのりを加える。
しょうゆ (絞り用) 大さじ1	
しょうゆ (味付用) 小さじ1	
焼きのり 1/3 枚	

大根のカレーきんぴら

材料 (2人分)	作り方
大根 150g	①大根を細切りに切る。 ②フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める。しんなりしたら調味料を加え、汁気がなくなるまで中火で炒める。
ごま油 小さじ1	
カレー粉 少量	
みりん 小さじ1	
しょうゆ 小さじ1/2	
塩 ひとつまみ	

キャベツとえのきの塩こんぶあえ

材料 (2人分)	作り方
キャベツ 2枚 (120g)	①キャベツを食べやすいようにちぎる。えのきは長さを半分に切る。 ②耐熱容器に入れてラップでふわっと包み、500Wの電子レンジで40秒加熱する。(電子レンジによる時間は要調整) ③塩こんぶとあわせる。
えのき 60g	
塩こんぶ 小さじ1	

今や国民の約10人に1人が糖尿病と言われます。(※)
糖尿病の予防と治療には、「バランスの良い食事」が大切です。バランスよく食べるには「一人1日350グラム以上の野菜」が大切です。
そこで、魚津で旬を迎えている「小松菜」「大根」「キャベツ」を使って、糖尿病にもやさしい、簡単でヘルシーな料理を紹介しました。

