おすすめ健康レシピ

（令和８年 11 月）

『キノコと春雨のスープ』

こんにちは。秋が深まりましたね！管理栄養士の「篤姫」です。今月のレシピは、血糖値のコントロールレシピの紹介です。

11 月 14 日は、世界糖尿病デーです。糖尿病における血糖値のコントロールは、食事がとても大切です。

今月は、血糖値の急上昇を防ぐ成分を含む食品を使ったレシピの紹介です。

緑豆春雨は、小腸での糖の分解酵素であるα―グルコシターゼの働きを妨げます。

つまり、急激な血糖値の上昇を抑えてくれるのです。

☆キノコと春雨のスープ☆

【材料】（４人分）

しめじ	１P（１００ｇ）
マイタケ	１P（１００ｇ）
えのき	１P（１００ｇ）
卵	１個（５０ｇ）
緑豆春雨	４０ｇ
鶏がらスープの素	小さじ３（１０ｇ）
水	３カップ（６００ｇ）
穀物酢	大さじ１（１５ｇ）
塩コショウ	適量

【栄養素等】（１人分）

エネルギー：９６kcal

たんぱく質：５．８g

脂　　質：１．９g

炭水化物：１７．０g

食塩相当量：１．３g

【作り方】

①キノコは、石づきをとり、適当な大きさに切る。

②春雨は、耐熱容器に入れ、かぶるぐらいの水を入れてふんわりとラップをかけ６００Ｗで３～６分レンジにかける。ざるにあげ冷水でさっと洗い、水気を切っておく。

③鍋に水を入れ沸騰させる。①で切ったキノコを入れ火を通す。

④火が通ったら、鶏がらスープの素を溶かす。

⑤容器に卵を割り、溶き卵にして、④の鍋に流し入れる。

⑥スープの味見をし、塩コショウで味を整え、春雨・穀物酢を入れる。