



朝食を抜くと前日の食事からの間隔が大きく空いてしまい、次の食事のときに体が糖を吸収しようとして、血糖値が大幅に上がってしまいます。きちんと朝食をとって、血糖値の急上昇を防ぎましょう。

## 第3回 | 血糖が気になる人へのひと血レシピ

### 朝食メニュー

# 具だくさんの 洋風茶碗蒸し

冷凍ブロッコリーとミニトマトで旨味とビタミン、ミネラル、食物繊維をしっかり追加。



炭水化物

2.2g\*

エネルギー

119kcal

\*パンはのぞく

主食にフランスパンを選べば  
しっかりかんで食べすぎ防止に。

### 作り方

- 1 卵は割りほぐしてコンソメ顆粒、水、塩を混ぜ合わせる。ロースハムはキッチンばさみで1センチ角位に切る。
- 2 耐熱容器に冷凍ブロッコリー、ミニトマト、ハムを入れ、1の卵液を流し入れる。
- 3 2を電子レンジ600Wで3分半~4分間火が通るまで加熱する。
- 4 お好みでパンを添える。

### 調理・栄養ポイント

卵料理も電子レンジを使って簡単にヘルシーに。  
全粒粉入りのパンを選ぶと、血糖値の急上昇を防ぐ食物繊維をとることができます。

### 材料・1人分



卵  
1個



ロースハム  
1枚



冷凍  
ブロッコリー  
3個



ミニトマト  
3個

お好みのパン  
適宜

【調味料】

◎コンソメ顆粒 … 小さじ1/2

◎水 … 1/2カップ ◎塩 … 少々

