

1月ver.

糖化対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

酢ごぼう

材料 [2人分]

- ごぼう …1/2本(150g)
- 酢 …適量(茹でる用)
- 酢 …大さじ2
- A しょうゆ …小さじ1
- 砂糖 …大さじ1



1人分 28kcal / 塩分0.2g



つくり方

- ①ごぼうは皮を剥き、食べやすい長さに切る。(太さに応じて半分～1/4の太さに切る。)
- ②鍋にお湯を沸かし酢を入れ、ごぼうが柔らかくなるまで茹でる。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ごぼうはざるにあげて水気を切り、熱いうちに③と和える。
- ⑤粗熱が取れたら調味液ごと保存容器に移し、味が染みるまで浸す。



ごぼうは食物繊維が豊富です。食物繊維は、食後の急激な血糖値の上昇を防ぎます。また、穀物酢に含まれるクエン酸には、糖化物質の生成を抑える働きがあります。