生活習慣病改善サポートレシピ

毎日の食事も、少しの工夫で生活習慣病の予防・改善に役立つ健康メニューに。 ポイントを押さえて、おいしく、健康的な食生活を送りましょう。

監修 新谷友里江 (料理家・管理栄養士) 撮影 武井メグミ スタイリング 宮沢ゆか



"ヘルシー志向"で楽しい食感! お肉で巻くから満足できる食べ応え

1人分 スネルギー 食塩相当量 **324**kcal **2.4**g

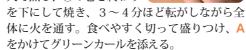
オクラとわかめの豚肉巻き

材料(2人分) 7

豚ロース薄切り肉 8枚(200g)
塩 小さじ 1/4
こしょう 少々
オクラ 8本
わかめ (乾燥)大さじ2
サラダ油 小さじ 1
「梅肉 ⋯⋯⋯⋯ 大さじ 1
▲ しょうゆ 小さじ1
A 砂糖
└ ごま油 小さじ 1
グリーンカール 適量

作り方

- ●豚肉は塩、こしょうをふる。オクラはガクを取る。 わかめは水で戻す。Aは混ぜ合わせておく。
- ②豚肉にオクラ1本とわかめ 1/8量をのせてくるくると 巻く。残りも同様に巻く。
- ③フライパンにサラダ油を中 火で熱し、②の巻き終わり



Profile

新谷友里江

料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『忙しい日のできたてごはんがレンチンだけでできちゃった100』(主婦の友社)など多数。

血糖値 改善につながる けんこうPOINT

オクラやわかめには、 腸の動きを活発にしたり、老廃物の排出を助けたりする食物繊維がたっぷり。そのうち水溶性食物繊維は、糖質の吸収を抑えて食後血糖値の上昇を緩やかにする働きがあるので、血糖値の改善が期待できます。

