

糖尿病予防食のレシピ

ほうれん草ののりあえ

☆材料☆

- | | |
|--------|------|
| ・ほうれん草 | 1/4束 |
| ・焼き海苔 | 1/4枚 |
| ・だし汁 | 小さじ1 |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |



カロリー：15Kcal

☆作り方☆

- ①ほうれん草はよく水で洗い、泥をおとす。
- ②沸騰したお湯に根元のほうから入れ、5秒くらいしてから葉先もおし入れる。2～3分ゆでたら、たっぷりの水でよく冷ます。3～4cmの長さに切って、よく水気をしぼる。
- ③焼き海苔を手でもんで、②に加える。
- ④だし汁としょうゆを入れて、あえて器に盛る。

☆一口メモ☆

栄養価の面から考えても、海苔は大変優れた健康食品です。海藻の中では消化吸収がよく、ミネラル、ビタミンを多く含みます。海苔の成分としては、海苔2枚でほうれん草45gに対して、8倍のビタミンA。糖体質代謝を促進させるビタミンB1が豚肉の約50g相当。ビタミンCは夏みかんの2倍。牛乳3本分、卵1個分の鉄分。その他、カルシウムも豊富に含まれています。とても栄養価の高い食品ですが、焼き海苔1枚(3g)に対して、6Kcalというカロリーが低い食材です。

ほうれん草にもビタミン類、カルシウムなどの不足しがちな栄養素を含んでいて、消化にもよい食材です。

