



糖尿病予防食



新たまねぎのサラダ

☆材料☆

- ・新たまねぎ 1個
- ・貝割れ大根 1/2パック

A

- ・醤油 大さじ3
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1



☆作り方☆

- ①新たまねぎは輪切りにする。
- ②貝割れ大根は根元を切る。
- ③Aの材料を合わせておく。
- ④たまねぎと貝割れ大根の水気をきって、器に盛り③をかける。

一口メモ

たまねぎは血糖値を正常にする働き、血液をサラサラにして、コレステロール値や中性脂肪を正常にする働きがあります。コレステロールや中性脂肪を減らしたいのならば、加熱して調理しましょう。血糖値を下げたいのならば、生のままサラダにして食べるのが、おすすめです。

