

◆ 血糖値が気になる方へ ◆

糖代謝を改善するカズノコのすぐれた食効が明らかにされています。食後の高血糖を防ぐ食材ととりあわせたレシピで、糖尿病を防ぎましょう。

▶ カズノコの血糖改善効果



レシピ開発：

千葉宏子

女子栄養大学調理学第一研究助手
管理栄養士

1. カズノコとシラスのペロンチーノ
2. カズノコとたたきごぼうのあえ物
3. カズノコのおろしりんごあえ
4. カズノコと大和いもの磯辺揚げ

血糖値が気になる方へ

カズノコとシラスのペペロンチーノ

ごはんやパンにくらべ、パスタは血糖値の上昇がゆるやか。インスリンの分泌を節約します。

◆材料(4人分)

カズノコ(塩抜きしたもの) 150g
スパゲッティ 320g
にんにく 1かけ
赤唐辛子 1本
シラス干し 40g
オリーブ油 大さじ2
塩 適量
飾り用のカズノコ(塩抜きしたもの) 適量



◆作り方

- ①カズノコは薄皮をとり除いて一口大のそぎ切りにする。
- ②にんにくはみじん切りにし、赤唐辛子は種をとり除いて半分に切る。
- ③たっぷりの湯に塩を加えてスパゲッティをゆでる。
- ④フライパンにオリーブ油と②を入れて火にかけ、にんにくの香りがしてきたらシラスとカズノコを順に加えて炒める。ゆで上がったスパゲッティを加えて炒め、塩少量で調味する。
- ⑤④を皿に盛り、飾り用のカズノコを細かく刻んでスパゲッティの上に散らす。

栄養価	1人分
エネルギー	413kcal
タンパク質	19.9g
脂質	9.4g
炭水化物	58.5g
食物繊維	2.2g
食塩	1.7g

血糖値が気になる方へ

カズノコとたたきごぼうのあえ物

ごぼうに豊富な食物繊維が糖の吸収をゆるやかにし、食後の高血糖を防ぎます。

◆材料（4人分）

カズノコ（塩抜きしたもの） 150g

ごぼう 150g

しょうゆ 大さじ1

砂糖 大さじ1/2

[ごま酢]

練り白ごま 60g

砂糖 大さじ1と1/2

しょうゆ 大さじ1

酢 大さじ2

水 大さじ1



◆作り方

①カズノコは薄皮をとり除いて4cm長さの棒状に切る。

②ごぼうはたわしでこすって洗い、鍋に入る長さに切る。酢少量(分量外)を加えた湯に入れて約10分ゆで、水にとってさます。すりこ木か空きビンでたたいてひびを入れ、4cm長さに切る。

③カズノコとごぼうを合わせてしょうゆと砂糖をまぶして下味をつける。

④ボウルにごま酢の練りごまを入れ、砂糖、しょうゆ、酢、水の順に加えて混ぜる。

⑤③の汁けをきって④のごま酢であえる。

栄養価	1人分
エネルギー	173kcal
タンパク質	10.0g
脂質	9.3g
炭水化物	14.3g
食物繊維	4.0g
食塩	1.8g

血糖値が気になる方へ

カズノコのおろしりんごあえ

りんごに含まれるカテキンやケルセチン(ポリフェノールの仲間)が糖代謝を改善。さっぱりといただけます。

◆材料 (4人分)

カズノコ (塩抜きしたもの) 4本
しょうゆ・酢 各大さじ1/2
きゅうり 1本
うど 40g
[あえ衣]
りんご 1個
酢 大さじ4
しょうゆ 小さじ1/2
塩 少量
レモン汁 1/4個分



◆作り方

- ①カズノコは薄皮をとり除いて1cm幅に切り、しょうゆと酢に漬けて下味をつける。
- ②きゅうりは3cm長さの短冊に切り、塩水(水1カップに塩小さじ1/3の割合)に浸けてしんなりしたらかたく水けを絞る。
- ③うどは皮をむいて3cm長さの短冊に切り、酢水(水1/2カップに酢小さじ1の割合)に浸けてパリッとさせ、水けをきる。
- ④あえ衣を作る。りんごはくし形に切って芯と皮を除き、水に浸ける。ボウルに酢を入れ、ここへりんごをおろして入れ、その他のあえ衣の材料を加えて混ぜる。
- ⑤④にカズノコ、きゅうり、うどを入れてあえる。

栄養価	1人分
エネルギー	50kcal
タンパク質	3.7g
脂質	0.7g
炭水化物	7.7g
食物繊維	1.0g
食塩	0.9g

血糖値が気になる方へ

カズノコと大和いもの磯辺揚げ

大和いものネバネバ成分ムチンとカズノコのスクラムで血糖値の上昇を防ぎます。

◆材料（4人分）

カズノコ（塩抜きしたもの） 4本

大和いも 150g

わさび 適量

のり 2枚

揚げ油 適量

塩 少量



◆作り方

1カズノコは薄皮をとり除いて縦に半分に切る。

2大和いもは皮をむいてすりおろす。

3のりは半分に切り、表を下にしておく。手前側に大和いもの1/4量を広げ、その中心にカズノコ1/4量を並べてわさびをのせる。のり巻きを作るように手前から巻いて6等分に切る。残りののりも同様にする。

4揚げ油を170℃に熱して3を入れ、浮き上がってから約2分したら引き上げる。

5油をきって皿に盛り、塩をふる。

栄養価	1人分
エネルギー	113kcal
タンパク質	5.3g
脂質	5.6g
炭水化物	11.3g
食物繊維	1.5g
食塩	0.7g