

【 糖尿病予防レシピ 】
高野豆腐のごぼうサモサ



材料（4人分・20個分）

鶏ひき肉	200g	ごぼう	1/2本 (60g)
高野豆腐	1枚 (20g)	カレールウ(固形)	20g
コーン	大さじ2 (40g)	しゅうまいの皮	20枚
(コーン缶でも可)		サラダ油	大さじ2

作り方

1. 塩ゆでしたとうもろこしの実をはずし、大さじ2ほどの量を用意する。
高野豆腐は、おろし金などですりおろす。ごぼうは、皮をこそげ、ななめ薄切りにして水にさらした後、みじん切りにする。カレールウも細かいみじん切りにする。
2. 1と鶏ひき肉をボウルにいれ、均一になるまでよく練り混ぜる。
3. 2のタネを20等分にし、しゅうまいの皮にのせる。皮のまわりに水をつけて、三角形になるように皮を合わせ、しっかりとくっつける。
4. フライパンにサラダ油をひき、3をフライパンに重ならないように並べて、中火で焼く。片面がこんがりと焼けたら、もう片面もこんがりするまで焼き、中まで火が通ったらできあがり。(1度に焼ききれない場合は、サラダ油を大さじ1ずつに分けて2回に分けて焼く。)

= バランスアップポイント =

サモサとは、インド料理の1つで、香辛料で炒めた肉などを小麦粉の皮で包んで揚げたものです。今回は、具に「食物繊維」がたっぷりのごぼうと、「サポニン」が豊富な高野豆腐を包み、パリパリに焼いて仕上げました。食物繊維やサポニンには、血糖値の上昇をゆるやかにしてくれる働きがあります。

糖質のとり過ぎは、糖尿病になるリスクを高めてしまいます。ごはんはお茶碗に1杯程度にし、主食の重ね食いは、やめましょう。また、お菓子で糖質をとり過ぎてしまう方も多いようです。間食は1日200kcal 以内にし、甘いもの(お菓子・ジュース)のとり過ぎに注意しましょう。

おかずに、しゅうまいや餃子の皮などを使ったときは、主食の量をいつもより少なめにすると糖質の取りすぎを防ぐことができます。

栄養成分(1人分・5個分)

エネルギー	279kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	15.9g
炭水化物	18.4g
食物繊維	1.9g
鉄分	1.3mg
カルシウム	51mg
塩分	0.6g

皮で包まずにハンバーグにもできます。
お弁当などにもおすすめです！

