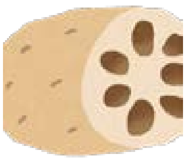
# レシピ紹介

## さつまいもとれんこんの甘辛焼き

【材料】2 人分（1 人分 kcal）

- さつまいも　　1/2 本
- れんこん　　1/2 節
- かたくり粉　　大さじ 1
- サラダ油　　大さじ 3
- いりごま（黒）　　小さじ 2

A
- みりん　　大さじ 3
- しょうゆ　　大さじ 1



【作り方】

①さつまいもは皮ごとよく洗い 6～8 ㎜幅のいちょう切りに､れんこんは皮をむき 6～8mm 幅の半月切り（大きいものはいちょう切り）にし、一緒に 10 分程水にさらす。

②さつまいもとれんこんの水気をキッチンペーパーで拭きとり、片栗粉をまぶす。

③フライパンに油を中火で熱し、（2）を入れて両面をこんがりと焼く。

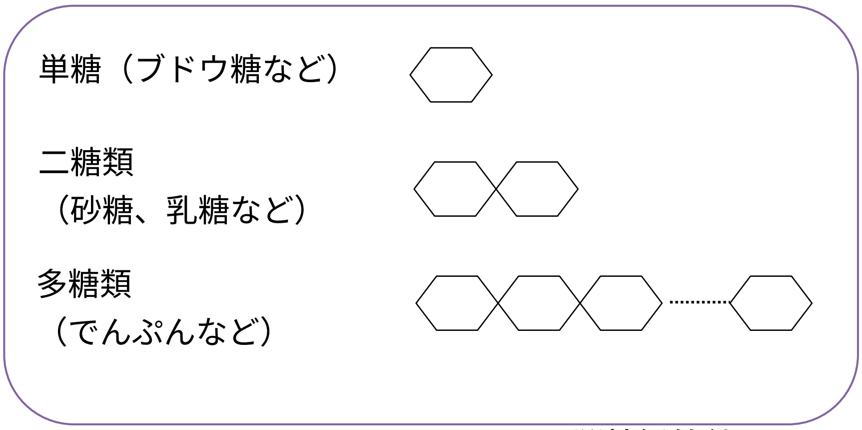
④余分な油をキッチンペーパーでふき取り A を加えて煮からめ、いりごまをふる。

## 血糖が上がりやすい糖、上がりにくい糖

11 月 13 日は「さつまいもの日」、17 日が「れんこんの日」なのでれんこんとサツマイモを使ったレシピです。この二つの野菜に共通しているのは炭水化物が多いことです。

炭水化物は血糖を上げやすく、体重が増えやすいので避けている方も多いかもしれません。しかし、炭水化物の中でも血糖が上がりやすいもの、上がりにくいものがあります。

一般的に単糖、二糖類より多糖類の方が血糖が上がりにくくなります。ゆえに、多糖類を多く含むさつまいもやれんこんは砂糖を多く含む菓子やジュースより血糖が上がりにくくなります。だからといってとりすぎは禁物です。いも類のおかずは小鉢 1 つ程度が目安になりますので程々に秋の味覚を楽しみましょう♪




ひらが脳神経外科