



# 血糖値が気になる人におすすめ 血糖値の上昇を抑えるメニュー

## 中華風スペアリブのさっぱり煮

料理制作/大島 菊枝(管理栄養士・フードコーディネーター)  
撮影/吉田 篤史 スタイルング/久保田 朋子

骨付きのスペアリブは食べるのに時間がかかるので、血糖値の上昇をゆるやかにするだけでなく、満腹感を得やすく、食べすぎ防止にもなります。血糖値の抑制効果が高いお酢もしっかり摂ることができます。

1人分 432kcal  
塩分 2.0g  
(汁を3分の2程度残した場合)

### 材料 (2人分)

- スペアリブ(豚).....4本(240g)
- ごぼう.....1/2本
- れんこん.....正味100g
- にんじん.....1/2本
- おろししょうが.....大さじ1
- 酒.....大さじ2
- 塩・こしょう.....少々
- A オイスターソース...大さじ1
- 黒酢.....大さじ2
- はちみつ.....大さじ1/2
- しょうゆ.....大さじ1
- スターアニス(八角)...1個
- B かつらぎ粉.....大さじ1
- 水.....大さじ2
- 万能ねぎ.....適量

### 作り方

- ① スペアリブはフォークで数カ所穴をあけ、おろししょうがと酒をまぶして約15分置いておく。ごぼう、れんこんは乱切りにして酢水(分量外)に漬け、にんじんは乱切りにする。
- ② ①のスペアリブの水気を軽く拭き取り、塩、こしょうで下味をつける。
- ③ 熱した鍋にスペアリブを入れたら、あまり動かさずに焼く。スペアリブの表面に焼き目がついたら、①の根菜を加えてスペアリブの脂(足りない場合は油をさす)を均一に回すように、混ぜながら炒める。
- ④ 根菜に油が均一に回ったら、水2カップ(分量外)を加える。沸騰したらアクをとりながら5~6分弱めの中火で煮る。
- ⑤ ④にAを順に加え、肉が空気にふれないようにオープンシートで落としふたをし、弱めの中火で煮汁が3分の2程度に減るまで煮る。
- ⑥ Bの水溶きかつらぎ粉を加えてとろみをつけ、汁を3分の2程度残して器に盛り、小口切りにした万能ねぎをふる。



酢酸の効果で  
血糖値DOWN!

### ヘルシー-POINT

- **ごぼう**には水溶性食物繊維(イヌリン)と不溶性食物繊維(リグニン)の両方が含まれ、血糖値の抑制効果が高い。
- **酢酸**には糖分の吸収を抑え、血糖値を下げる効果がある。
- はちみつ(イソマルトオリゴ糖)やごぼうの糖分(フラクトオリゴ糖)等の**オリゴ糖**は、体内で吸収されにくく、血糖値の上昇を抑制する作用がある。



### 管理栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 管理栄養士 近藤 要子



今回は骨付きの豚肉を使った中華風のおかずです。

一見してボリューム大ですが、肉・野菜・調味料の選び方や調理に工夫がこらされています。

ごぼうやれんこんなどの根菜類からの**食物繊維**やはちみつ

の糖分に含まれる**オリゴ糖**は食後の血糖上昇を抑える効果があります。また、炒め油は使わずに豚肉から溶けだした脂を利用し、油脂類のとりすぎを防いでカロリーダウンにもひと役かっています。

スターアニス(八角)や最後に加える万能ねぎの使用で香り・味ともに深みのある一品に仕上がっていますが、主食の量はくれぐれも多すぎないように。食品のもつ機能の組み合わせによって得られる満腹感を体感してください。