

血糖値を下げるとヘモグロビンA1c

おいしい!

時短レシピ

糖質量・塩分
表示付き

医療監修: 辛 浩

(医学博士・しんクリニック院長)

レシピ: 川上 晶

(健康料理家・おとな食堂®主宰)

栄養監修: 大平 千鶴

(管理栄養士)

ミックスビーンズと
ひじきの
チーズサラダ
糖質8.1g

カニカマと
白菜とわかめの
香味サラダ
糖質4.3g

白菜と春菊
厚揚げの
和風カレー煮
糖質3.8g

鮭とキノコの
んにく
バジルソースかけ
糖質8.1g

エノキと
もやしと青ネギの
黒酢んにく和え
糖質8.7g