

당뇨병에 좋은 맛깔 나는 음식들



청포묵국수



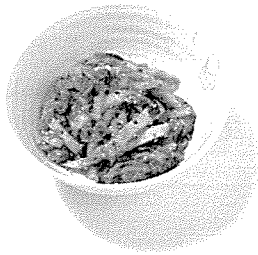
칼로리 : 109kcal



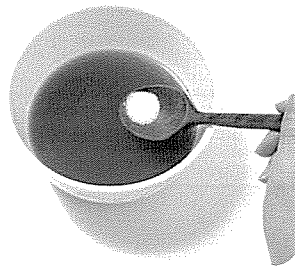
주재료 : 햇김치 익은 것 100g, 청포묵 1모(500g), 배 약간
김치양념 : 참기름·설탕 적당량씩, 깨소금 약간
국물양념 : 햇김치국물 1컵, 양지머리육수 1컵,
설탕·식초 조금씩



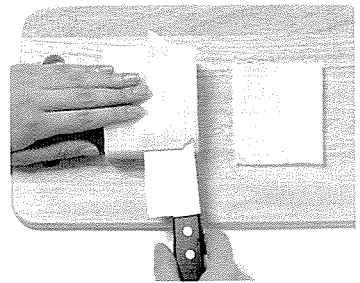
만드는 법



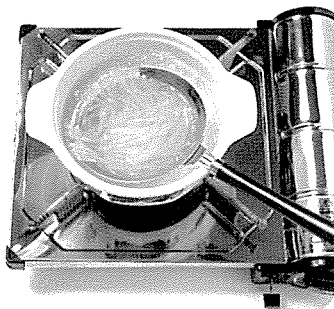
1) 햇김치 건더기는 길이 2~3cm 길이로 썰어 양념에 무친다.



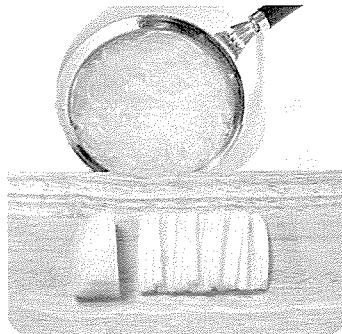
2) 김치국물과 육수를 섞고 설탕, 식초로 맛을 내어 국수 국물을 만들어 냉장고에 차게 넣어 둔다.



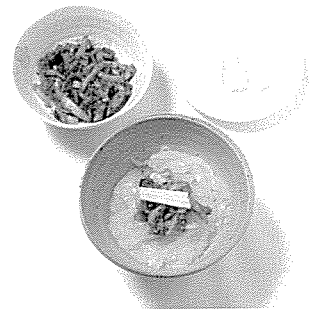
3) 청포묵은 가능하면 가늘게 채 썬다.



4) 끓는 물에 채 썬 청포묵을 체에 담아 투명해질 때까지 삶는다.



5) 삶은 청포묵을 찬물에 헹군 후 물기를 거둔다. 배는 껍질을 벗기고 곱게 채 썬다.



6) 그릇에 청포묵 → 김치 → 배의 순서로 얹은 다음 차게 준비한 국물을 붓는다.


Tip





마른 표고버섯은 미지근한 물에 불리는데, 시간이 없을 때에는 불리는 물에 설탕을 약간 넣으면 빨리 부드러워진다. 냄비에 밥을 할 때는 센 불에서 시작해서 밥물이 끓어 넘치면 중간 불로 바꾸고 5분 정도 끓으면 약한 불로 줄여 5분간 뜸을 들인 후 불을 끄고 5~10분간 그대로 둔다.

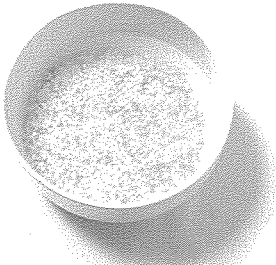


모듬버섯밥

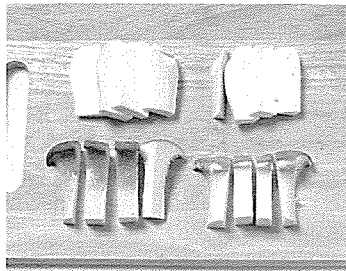
 칼로리 : 305kcal

 주재료 : 쌀 1컵, 현미 1/2컵, 새송이버섯 1개, 표고버섯 2개, 팽이버섯 1봉지, 느타리버섯 2개, 가다랭이육수 2컵, 간장 1큰술, 맛술 1/2큰술

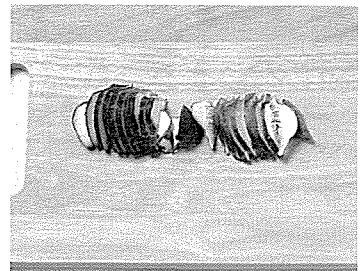
 만드는 법



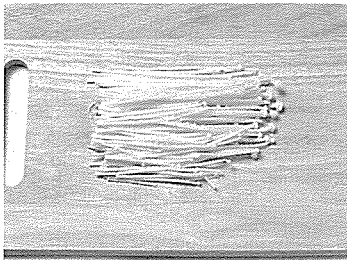
1) 쌀과 현미는 1~2시간 정도 담갔다가 체에 건져 물기를 뺀다.



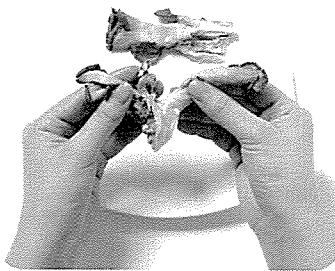
2) 새송이버섯은 물에 행구는 정도로 가볍게 씻어 먹기 좋은 크기로 전체를 16등분한다.



3) 표고버섯은 먼지를 털고 기둥을 잘라낸 뒤 물에 살짝 씻어 0.3cm 폭으로 얇게 썬다.



4) 팽이버섯은 지저분한 뿌리부분은 충분히 잘라낸 후 흐르는 물에 살짝 흔들어서 씻어 길이를 반으로 자른다.



5) 느타리버섯은 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐서 마른 행주로 물기를 눌러 뺀다. 갓 쪽에서 기둥 쪽으로 찢으면 으스러지지 않고 잘 갈라진다.



6) 밥솥에 불린 쌀과 준비한 4가지 버섯을 넣고 가다랭이육수, 간장, 맛술을 섞은 밥물을 넣어 밥을 짓는다.

출처 : '5,000원으로 내 몸 살리는 요리' (당뇨편) / 영진닷컴

Tip



깨끗한 국물을 위해 면보에 김치국물을 걸러서 사용한다.
청포묵은 냉장고에서 굳혀 썰면 잘 썰어진다.