

당뇨병에 좋은 맛깔 나는 음식들



(1) 김국



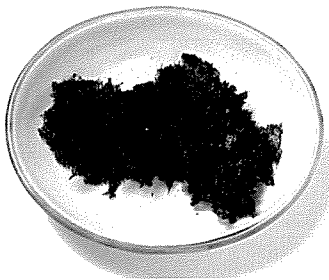
칼로리 : 40kcal



주재료 : 생김 4장, 모시조개 1컵,
굵은 파 길이 5cm 1개, 물 6컵, 소금 약간



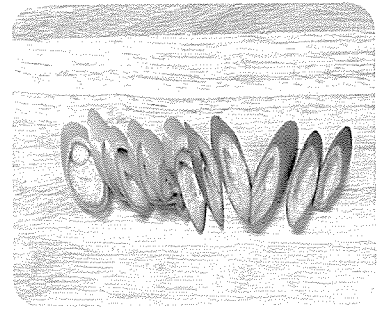
만드는 법



1) 김은 살짝 불에 구워 적당한 크기로 찢어 놓는다.



2) 모시조개는 소금으로 문질러 씻은 다음 소금물에 담가 해감한다.



3) 굵은 파는 반으로 잘라 어슷 썰기 한다.



4) 끓는 물에 모시조개를 넣고 끓이다가 입이 벌어지면 굵은 파와 김을 넣고 파로 불에서 내린다.



5) 소금으로 간하여 마무리한다.



Tip 김은 일반적으로 겨울에 채취한 것이 가장 좋고 단백질 함량도 많다. 품질이 좋은 것은 전체 구성요소 중 단백질의 함량이 30~35%에 이르기까지 하며, 김에 들어 있는 단백질은 소화흡수가 무척 잘된다. 당뇨병환자는 동물성 단백질보다는 김과 같은 고단백 식물성 식품을 섭취하는 것이 좋다.



(2)버섯국



칼로리 : 106kcal

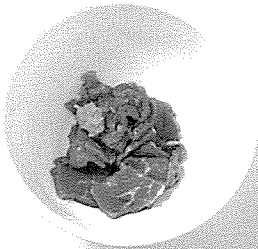


주재료 : 쇠고기 50g, 생표고버섯 3개, 느타리버섯 30g, 팽이버섯 20g, 대파 길이 5cm 1개, 양파 1/4개, 가다랭이국물 3컵, 달걀 1개

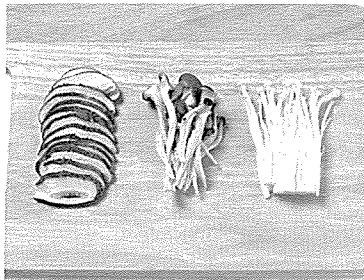
국물양념 : 다진 마늘 1큰술, 국간장·참기름·후춧가루 조금씩
 쇠고기 양념 : 국간장 1작은술, 참기름 1/2작은술, 다진 마늘 1/2작은술, 후춧가루 약간



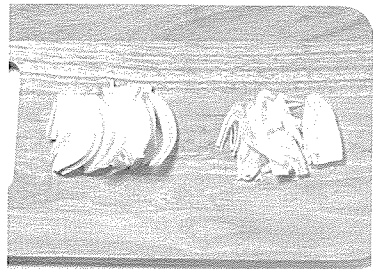
만드는 법



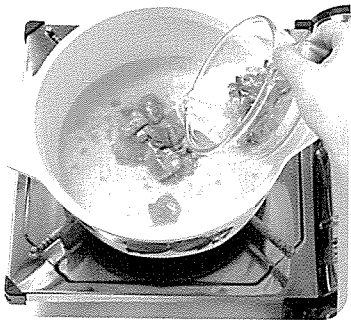
1) 쇠고기는 한 입 크기로 알파카하게 썰어 분량의 쇠고기 양념에 무친다.



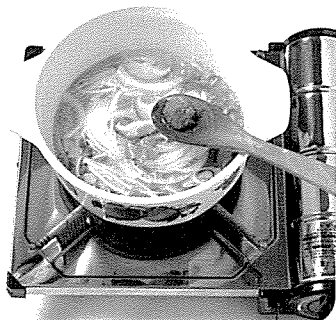
2) 생표고버섯은 채 썰고 느타리버섯은 깨끗이 씻은 후 찢어 준비하고 팽이버섯은 밑동을 잘라내 가다가다 떼어 준비한다.



3) 양파는 곱게 채 썰고 대파는 어슷썰기 한다.



4) 잘 달궈진 냄비에 참기름을 두르고 1)을 볶다가 가다랭이 국물을 넣고 푹 끓여 고기 맛이 우려나면 준비해둔 버섯류를 넣어 끓인다.



5) 버섯이 익으면 3)을 넣고 다진 마늘, 국간장, 후춧가루로 맛을 낸 다음 푹 달걀을 넣어 완성한다.

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

Tip



느타리버섯은 항종양, 콜레스테롤 강하, 근육경련, 수족마비를 예방하고, 면역체계 강화 등에 효과가 있는 플루란(Pleuran) 성분이 들어 있어서 비만과 변비, 각종 고혈압, 당뇨 등의 성인병과 암 등을 억제하는 효과가 있는 건강식품이다.