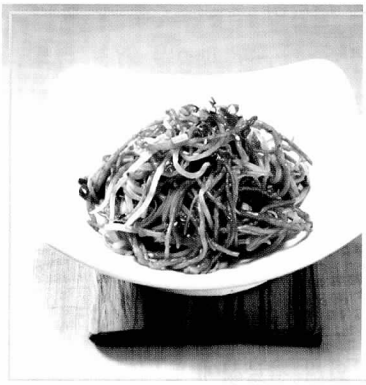
당뇨병에 좋은 맛깔 나는 음식들



씀바귀나물

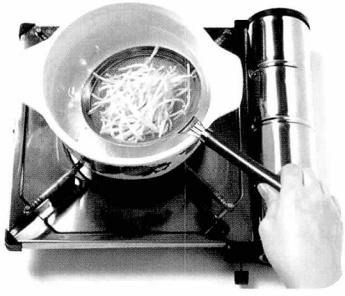
칼로리 : 40kcal

주재료 : 씀바귀 50g, 숙주나물 30g, 미나리 30g, 소금 약간

양 념 : 고추장 · 올리고당 · 식초 1큰술씩, 다진 마늘 · 다진 파 · 깨소금 1작은술씩

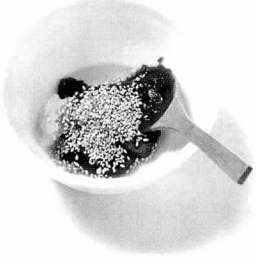
1) 씀바귀는 잔털을 떼어 버리고 5cm 길이로 다듬는다.

2) 다듬은 씀바귀는 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐서 냉수에 2~3시간 담가 둔다.

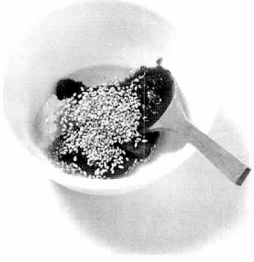


3) 숙주나물은 머리와 꼬리를 떼어내고, 끓는 소금물에 살짝 데친다.

4) 미나리는 5cm 길이로 자른 후 마찬가지로 끓는 소금물에 살짝 데친다.

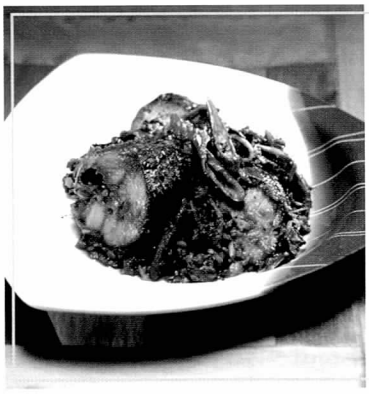


5) 분량의 양념을 섞어서 준비한다.



6) 씀바귀, 숙주나물, 미나리를 꼭 자서 5)의 양념에 넣고 무친다.

Tip 씀바귀는 맛이 쓰고 성질이 차서 설사를 멎게 하고 부기를 가라앉히는 효능이 있으며 뱀에 물린 상처나 요로결석을 치료하기도 한다. 약효로는 해열, 해독, 건위, 조혈, 소종 등의 효능이 있으며 열기를 식혀주고 괴사한 살을 배출시켜 새살이 나오게 한다.

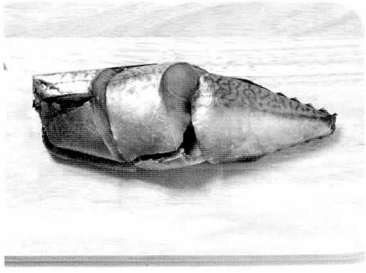


고등어시래기조림

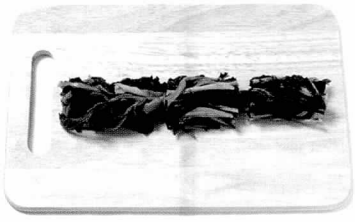
칼로리 : 180kcal

주재료 : 고등어 100g, 시래기 60g, 청 · 홍고추 1개씩, 대파 길이 5cm 1개, 다시마국물 2컵

조림장 : 된장 · 간장 · 정종 · 미림 · 다진 마늘 1큰술씩, 다진 생강 약간



1) 고등어는 머리와 꼬리, 내장을 제거하고 비늘은 살살 긁은 다음 깨끗이 씻어 어슷하게 토막 낸다. 그래야 단면적이 넓어져 간이 잘 밴다.



2) 시래기는 끓는 물에 데쳐 찬 물에 여러 번 헹구어 물기를 없애고 5cm 길이로 썬다.

3) 청 · 홍고추와 대파는 어슷썰기한다.

4) 조림장으로 고등어와 시래기를 버무린 후 밑이 두껍고 편편한 내비에 넣고 다시마국물을 붓는다.

5) 뭉근한 불에서 서서히 조린다. 국물을 끼얹어 주면서 양념이 고루 배도록 한다.

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

Tip 고등어에는 지방산(DHA, EPA)이 다량 함유되어 있고, 풍부한 아미노산을 공급해주어 성인병 예방에 탁월한 효과가 있다. 또한 시래기에 함유한 섬유질이 혈당억제작용을 하기 때문에 고등어와 시래기를 같이 요리하면 좋다. 고등어는 아가미가 붉고 눈이 맑으며 탄력이 있는 것으로 고른다.