

당뇨병에 좋은 맛깔 나는 음식들



양배추갯잎김치



칼로리 : 35kcal



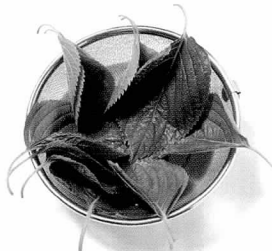
주재료 : 양배추 1/4통, 갯잎 3묶음, 청양고추 2개, 홍고추 2개, 소금 1/2컵

소금물 : 소금 1/2컵, 물 3컵

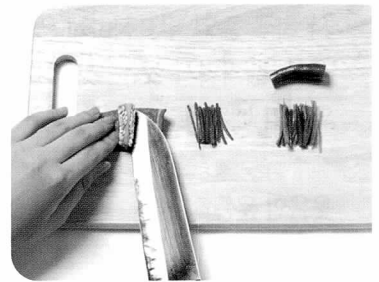
단춧물 : 다시마국물 2+1/2컵, 올리고당 6큰술, 식초 1컵, 소금 1큰술



1) 양배추의 밑동을 잘라내고 소금물을 만들어 절인 후 찬물에 헹구어 물기를 제거한다.



2) 갯잎은 한 장씩 씻어 물기를 제거한다.



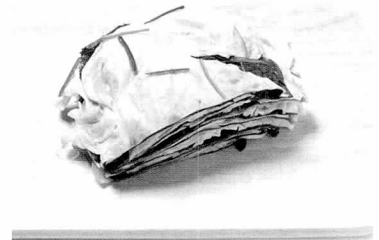
3) 청양고추와 홍고추는 씨를 털어내고 채 썬다.



4) 양배추를 한 켠 깔고 그 위에 갯잎과 고추를 한 켠 까는 순으로 몇 겹을 만든 후 채 썬 고추를 얹는다.



5) 분량의 재료를 섞은 단춧물을 부어 보관한다.



6) 1~2일 정도 두면 먹기 좋은 양배추갯잎김치가 완성된다. 접시에 담을 때는 켠이 보이도록 썰어 담는다.

Tip 1. 양배추는 잘 절여지지 않으므로 소금물을 자주 끼얹어 주고 뒤적여 준다. **2.** 재료에 양념이 잘 스며들게 하기 위해 무거운 것을 위에 올려놓는다. **3.** 갯잎의 향을 살리기 위해 따로 향신채는 쓰지 않는다. **4.** 양배추는 모양이 고르고 단단하며 무거운 것이 좋다. 줄기부분이 너무 익세면 맛이 떨어지므로 익세지 않은 것을 고른다.



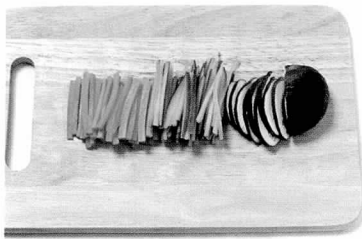
열남쌈



칼로리 : 55kcal



주재료 : 오이 1/2개, 당근 1/4개, 표고버섯 2장, 숙주나물 200g, 라이스페이퍼 4장
소스 : 간장 1큰술, 레몬즙 2큰술, 설탕 1/2큰술



1) 오이, 당근 표고버섯은 모두 길이 5~6cm 길이로 얇게 채 썰고, 숙주는 거두절미한다.



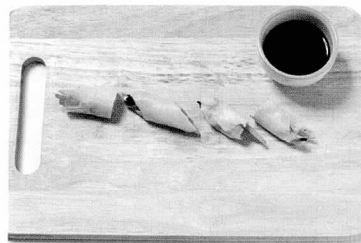
2) 당근, 숙주, 표고버섯은 따로 볶아 놓는다.



3) 라이스페이퍼는 뜨거운 물에 재빨리 담갔다 꺼내 준비한다.



4) 라이스페이퍼 위에 2)와 오이를 조금씩 돌돌 만든다.



5) 4)를 먹기 좋게 썰고, 분량의 소스를 모두 섞어 곁들여 낸다.



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

Tip 녹두를 물에 불려서 싹을 틔운 나물인 숙주나물을 한의서인<본초비요>에서는 “열을 없애고 독을 풀어준다”고 기록하고 있다. 숙주나물은 체내의 카드뮴 등 중금속을 해독시켜주는 작용을 한다.