

당뇨병에 도움 되는 봄철 새싹

당뇨병환자를 위한 식단을 보면 여간 심심한 것이 아니다. 사실 당뇨병 식사요법이란, 어떤 음식은 피하고 어떤 음식은 많이 먹는 특별한 식사가 아니라 자신에게 필요한 만큼 제 때, 골고루 먹는 것이다. 여기에 즐거운 마음이 더해지면 금상첨화. 싱그러운 봄내음이 물씬나는 새싹으로 즐거운 식사를 해보자.

봄은 순(筍)의 계절

풀이나 나뭇가지에서 새로 돋아 나온 연한 싹인 '순'은 봄에 가장 어울리는 음식이다. 특히, '순채소'는 철이 한정된 귀한 음식으로 영양소도 풍부하고 돌아나는 싹의 기운도 느낄 수 있는 건강식이다. 아스파라거스, 죽순, 두릅은 대표적인 순채소이다.

▶ 죽순 잡채

재료 : 죽순통조림 150g, 쇠고기 100g, 당근 50g, 피망 1개, 양파 1/2개, 간장 1큰술, 식용유 2큰술, 참기름 1큰술, 깨소금 1/2큰술, 후춧가루 약간, 쇠고기 양념.

- 방법 ① 죽순은 흐르는 물에 씻고 빗살모양으로 얇게 썬다.
 ② 쇠고기는 채썰어 양념을 넣어 무치고 당근, 양파, 피망은 가늘게 채썬다.
 ③ 팬에 식용유를 두르고 준비한 쇠고기, 양파, 당근, 죽순, 간장 등의 양념을 넣고 볶다가 피망을 넣고 잠시 더 볶아 불을 내리기 직전 참기름을 두른 후 섞은 다음 그릇에 담아낸다.



▶ 아스파라거스 오믈렛

재료 : 아스파라거스 2대, 달걀 1개, 소금 약간, 우유·다진 양파 1큰술, 올리브유·버터 약간

- 방법 ① 아스파라거스는 단단한 밑 부분을 잘라내고 다지듯 썰어 놓는다.
 ② 불에 달걀을 깨뜨려 담고 우유와 다진 양파, 다진 아스파라거스 넣고 소금을 약간 뿌린다.
 ③ 프라이팬에 올리브유와 버터를 두르고 ②를 부어 젖다가 반으로 접어 오믈렛을 만든다. 택하는 것이 좋다.

▶ 두릅전

재료 : 두릅200g, 쇠고기 150g, 밀가루 3큰술, 계란 2개, 다진파 1/2큰술, 다진마늘 1/3큰술, 참기름, 소금

- 방법 ① 두릅의 겉껍질을 벗기고 끓는 물에 데친다.
 ② 데친 두릅을 반 갈라 칼등으로 자근자근 두드린다.
 ③ 쇠고기는 곱게 다져 고기 양념으로 양념한다.
 ④ 손질한 두릅의 한쪽면만 밀가루를 입히고 쇠고기를 얇게 편다.
 ⑤ 밀가루를 입힌 두릅에 계란 옷을 입혀 식용유 두른 팬에 지진다.
 ⑥ 초간장을 곁들여 먹는다. 

