

忙しい朝にぴったり！

(お餅の簡単アレンジレシピ)

いなり餅

材料(1個分)

切り餅・・・1個
いなりあげ(市販)・・・1枚

作り方

1. 味付きのいなりあげを破れないようにそっと開き、中におもちを入れる。
2. ふんわりラップをしてレンジ 600W で 50 秒加熱して出来上がり！

エネルギー：154 Kcal 塩分：0.2g (1個分)

お餅の適量は？ お餅は何個まで食べていい？

お餅は、お米から作られているため、エネルギー量・糖質量が高い食品です。

エネルギー量と糖質量を比べると、

切り餅2個100gとごはん1杯150g

がほぼ同じで、エネルギー約 230kcal・糖質約 50g です。

重さはお餅の方が少ないので、食べ過ぎに注意しましょう。

「市販の切り餅2個＝ごはん約1杯分」
と考えて食べるようにすると食べ過ぎを防ぐことが出来ます。

また、お餅だけの食事や、おしるこやぜんざいなどは、糖質に偏った食事となり血糖値が上昇しやすくなります。たんぱく質・食物繊維が多く含まれる食品と一緒に食べることで血糖値の上昇を抑えることが出来るため、お餅をおかずと一緒に食べたり、野菜やきのこを多く入れたお雑煮として食べることで、血糖値の上昇を抑えることが出来ます。さらに、おかずや具材から先に食べると、血糖値の上昇をより抑えることが出来ます。

