

요리테마

당뇨요리

요리명

배추버섯초회

인분

2인분 (약12개)

재료

필요량

1	배추	2장
2	양배추	4장
3	미나리	30g
4	갯잎	4장
5	쌈 다시마	4장
6	표고버섯	2개
7	팽이버섯	50g
8	느타리버섯	50g

그 외 재료

1	끓는 물	적당량
2	소금	적당량



1. 미나리는 잎을 떼고 줄기만 15cm정도되게 자른다.
2. 쌈 다시마는 7\*14cm로 자른다.



3. 배추 잎은 끓는 물에 소금을 넣고 20초 정도 데친 후 물기를 뺀다.



4. 양배추는 7\*14cm로 자른 후 15초 끓는 물에 데친 후 물기를 뺀다.



5. 표고버섯은 기둥은 떼어낸 후 0.5cm 두께로 썬 후 끓는 물에 15초 데친 후 물기를 뺀다.



6. 팽이버섯과 느타리버섯은 가닥가닥 떼어낸 후 끓는 물에 15초 데친 후 물기를 뺀다.



7. 데친 배추 잎을 반으로 자른 후 줄기 아래쪽 부분을 칼로 얇게 저민다.
8. 배추를 위아래로 엇갈리게 겹쳐 펼친다.



9. 1/3지점에 다시마, 양배추, 갯잎, 팽이버섯, 느타리버섯, 표고버섯, 미나리를 올려준다.
10. 김밥 말듯 배추를 잡고 돌돌 말아준다.



11. 2cm정도의 두께로 잘라 완성한다.

# 요리테마

## 당뇨요리

# 요리명

## 오이곤약샐러드

인분

2인분

재료

필요량

1	양상추	50g
2	실곤약	150g
3	어린잎	25g
4	오이	1/2개
5	양파	1/8개
6	파프리카 (노랑)	1/8개
7	삶은 달걀	1개
8	방울토마토	5알

그 외 재료

1	끓는 물	적당량
2	식초	적당량



1. 양상추는 작은 크기로 썰어 준 후 어린잎과 섞어준다.



2. 오이는 반으로 자른 후 어슷 썰어준다.  
3. 양상추, 어린잎을 접시 위에 올린 후 그 위에 오이를 고루 올려준다.



4. 양파는 채를 썰어준다.  
5. 3 위에 고루 펼쳐 올려 준다.



6. 노란색 파프리카는 채 썰어 준다.  
7. 5 위에 고루 펼쳐 올려 준다.



8. 방울토마토는 꼭지를 떼 후 반으로 자른다.  
9. 7위에 예쁘게 올려준다.



10. 삶은 달걀은 껍질을 벗긴 후 4등분으로 자른다.  
11. 9위에 예쁘게 올려준다.



12. 끓는 물에 식초를 넣고 실곤약을 넣어 1분 삶는다.  
13. 찬물에 행군 후 체에 받혀 물기를 뺀다.



14. 실곤약을 올려서 완성한다.

## 요리명

배추버섯초회 양념장



## 요리명

오이곤약샐러드 오리엔탈드레싱



인분

2인분

재료

필요량

1

고춧가루

16g

2

식초

40g

3

레몬청

10g

4

고추장

50g

5

꿀

25g

인분

2인분

재료

필요량

1

올리브유

20g

2

저염 간장

30g

3

식초

20g

4

꿀

20g

5

맛술

20g

6

참기름

10g

7

소금

약간

8

후추

약간

※ 모든 재료를 넣고 충분히 섞어준다.

# < 식재료 영양이야기 >

**버섯**은 칼로리가 낮고 섬유소와 수분이 풍부하여 포만감을 주기 때문에 체중 관리가 필요한 당뇨병자에게 좋은 음식이다.

표고버섯은 풍부한 섬유질로 이루어져 변비를 개선하고 숙변을 제거하는데 도움이 되며, 레티난이라는 항암성분이 대장암을 예방하기도 합니다. 또한 콜레스테롤을 제거하는 효능이 있어 고혈압 개선에도 도움이 됩니다. 무엇보다, 인슐린을 분비하는 췌장의 기능개선에도 도움이 되기 때문에 당뇨병 식이요법을 하거나 당뇨병치료중인 분들에게 매우 좋은 식재료입니다.

**다시마**는 콜레스테롤 수치를 내려 당뇨병합병증 예방에 좋다.

다시마의 풍부한 식이섬유는 포도당이 혈액 속으로 침투하는 것을 저해하고 당이 소화 흡수되는 과정을 도와 혈당을 낮추는 역할을 톡톡히 해낸다.

**토마토**는 당뇨에 좋은 과일 중 채소류에 속하는 토마토는 고혈압과 동맥경화, 심근경색과 다이어트로 체중을 조절하는데 굉장히 좋습니다.

다른 과일들보다는 당이 높지 않은 만큼 칼로리도 낮고, 루틴성분이 있는데 당뇨병자의 혈당을 낮춰주는 역할을 해 줍니다. 토마토 외에 방울토마토의 섭취도 같은 효과가 있고 방울 토마토 같은 경우 하루에 20개 정도 섭취하는 것이 적당합니다.

**양파**는 양파는 채소 중 단백질이 많은 편이고 칼슘과 철분 및 당뇨병자에게 부족하기 쉬운 비타민B1, B2가 풍부하며 마늘과 유사한 알리신이 함유되어 있어 당뇨와 암 예방에 좋습니다.

**오이**는 칼륨이 풍부해 체내 나트륨을 배설시키는 이뇨작용을 하며 부종과 갈증을 다스리는데 효과가 있습니다.

열량이 낮고 지방이 없어 당뇨 및 신장기능이 떨어지거나 부기가 있을 때 좋으며 익히면 이뇨작용이 더 강해집니다.

**곤약**은 수분이 97%, 탄수화물이 3%를 함유합니다.

곤약은 혈당을 천천히 상승시키므로 당뇨병자분들은 즐겨 드셔야 할 식품입니다.

**양배추**는 비타민과 식이섬유가 풍부하고 위장장애에 탁월한 효능이 있을 뿐 아니라 몸의 저항력을 높이는 효능이 있어 성인병과 다이어트에 큰 도움이 됩니다.