



朝ごはんにおすすめ!
県産農畜産物を使った

パパッとレシピ

鶏肉とサツマイモのバター炒め



材料 (3人分)

- 鶏むね肉 (炊き込みご飯用か親子丼用) …… 150g
- ぶなしめじ …… 小袋1袋
- サツマイモ …… 1本
- バター …… 20g
- 塩、コショウ …… 適量
- 油 …… 適量

作り方

- ① サツマイモの皮をよく洗い5mm幅のいちょう切りにし、水に5分程つけてから水気を切り、耐熱皿に入れ600wで2分30秒温める。(つまようじが刺さればOK)
- ② ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ③ フライパンを熱し油を入れ、鶏むね肉を焼き目がつくまで焼く。
- ④ ぶなしめじを入れ火が通るまで炒めたら、①とバターを入れ、水気がなくなるまで炒める。お好みで塩、コショウで味つけをして完成。



サツマイモの甘みを
楽しめるレシピです。




〈県下JA統一コラム〉ちゃんと朝ごはん


今回の疑問…ブドウ糖をとれるなら、ジュースやお菓子でもいいの?



ごはん博士

 脳の働きに大切なブドウ糖。ブドウ糖が摂取できるなら、朝ごはんに甘いお菓子やジュースでもいいんじゃないの?

確かにブドウ糖が含まれているけれど、問題は血糖値だよ。お菓子やジュースに含まれるブドウ糖や果糖ブドウ糖液糖などは、消化吸収が早いから血糖値が急激に上昇するんだ。30分~1時間くらいでピークまで上昇するんだよ!

 そうなると、何が起こるの?

血糖値を下げるホルモン「インスリン」が働いて、今度は急激に血糖値が下がるんだ。摂取してから一気に血糖値が上がって下がるから、例えば職場や学校に着いた頃にはもう血糖値が低くなって、糖が足りない状況になっちゃうんだよ。

こんな風に血糖値が急激に変動していると、集中力の低下や眠気、イライラが起こりやすくなってしまうんだ。だから、朝ごはんにはジュースやお菓子じゃなく、バランスのよい食事を摂りたいね。

食物繊維やタンパク質などを組み合わせたバランスのとれた朝ごはんが、集中力をアップさせる秘訣です!



あさちゃん