



○ きくいもと人参のきんぴら(4人分)

材料	・菊芋	300g
	・人参	1/2本
	・ごま油	小さじ1
	・だし	150cc
	・砂糖・酒	各 大さじ1
	・しょうゆ	大さじ3
	・白すりごま	少々(最後に)

- 作り方
- 1.菊芋をやや太めの千切りにし、水にさらし、あく抜きをする(5分×2回)
 - 2.人参を菊芋より細めの千切りにする
 - 3.ごま油で人参と菊芋を炒め、だし・調味料を入れ、人参が柔らかくなり、水分がなくなれば良い



○ きくいもとさつま芋・新生姜のかき揚げ(4人分)

材料	・菊芋	300g
	・さつま芋	200g
	・新生姜	二かけ
	・塩	小さじ2
	・サラダ油	適量
	・てんぷら粉	適量
	・抹茶塩	少々(最後に)

- 作り方
- 1.菊芋をやや太めの千切りにし、水にさらし、あく抜きをする(5分×2回)
 - 2.さつま芋を同様に切る
 - 3.新生姜は細めの千切り
 - 4.上記の材料をてんぷら粉と混ぜ、180度の温度でカラッと揚げる



○ 菊芋のシュウマイ (10個分)

材料	・菊芋	250g
	・豚ひき肉	150g
	・しょうが	ひとかけ
	・キャベツ	3枚
調味料	・片栗粉	大さじ2
	・ごま油	小さじ1
	・塩	小さじ2
	・しょうゆ	小さじ1
	・レモン	(最後に)

- 作り方
1. 菊芋を水にさらし、あく抜きをする 10分
 2. 菊芋をみじん切りにする
 3. ひき肉に調味料・菊芋・しょうがを入れねばりがでるまで混ぜ合わせる
 4. 千切りにしておいたキャベツをまわりにつけ蒸し器に並べ、10分蒸す



○ さんまとシメジの炊き込みご飯2.5合分

材料	・秋刀魚	2尾
	・しめじ	1株
	・しょうが	ひとかけ
調味料	・だし醤油	大さじ3
	・酒	大さじ2

- 作り方
1. 秋刀魚に薄塩をし、こんがり焼く
 2. 焼きあがった秋刀魚の頭・腹をとる
 3. 秋刀魚を2等分する
 4. 米を洗いざるにあげておく(15分)
 5. しめじをほぐし、切る(2~3cm)
 6. しょうがを千切りにし、1cm位に切っておく
 7. 米を炊飯器に入れ、さんま以外の調味料・材料を入れる
 8. 水は全ての材料を入れて、メモリ2.5合のところまで
 9. 秋刀魚を上のにせ、炊く
 10. 炊き上がったら秋刀魚をほぐし、全体を混ぜ合わせる



以上、糖尿病に最適な料理のレシピですが特にキクイモは血糖抑制作用が強い食品です。
パウダーに添付されている説明をご覧ください。