**野菜には、食物繊維やビタミン、ミネラル等、免疫力や代謝に必要な栄養素を摂取するためには欠かせない食品です。また、野菜と考えない人もいるかもしれませんが米や大豆などの穀物類も食物繊維を多く含む“野菜”です。穀物には血糖となる糖質が含まれていますが、糖質にも種類があり、吸収されやすいものとされにくいものが存在します。ですから食事に取り入れるときも、働きや特徴を知っているのと知らないのでは大きく違ってきます。できるだけたくさん、上手に野菜を食べるための工夫やお勧めレシピをご紹介します。**

# **玉ねぎとごぼうのスープ**

**玉ねぎは、血糖値を下げる効果がいちばん高い野菜で、正常値以下に下げてしまうようなことはないので、食べ過ぎても心配はありません。ここに糖質の吸収を抑えるごぼうを加えることで、インスリンを構成するための亜鉛を多く摂取することができます。**

＜材料＞

**ごぼう100g・玉ねぎ 100g・オリーブオイル 小さじ1/2・小口ねぎ ひとつまみ・塩コショウ 少々・すりおろしショウガ 少々**

＜手順＞

**①ごぼうを水にさらしてアクを抜き、皮をむかずにそのまますりおろします。**

**②玉ねぎは、皮をむいて薄切りにします。**

**③熱する前のフライパンにオリーブオイルとすりおろしたショウガを入れてから火をつけ、ゆっくり温めて香りを出します。**

**④油が温まったら、玉ねぎを入れて弱火～中火できつね色になるまで炒めます。焦がさないように注意しましょう。**

**⑤キツネ色になったら、すりおろしたごぼうを加えさらに炒めます。**

**⑥全体がアメ色になったら、水カップ２を加えて弱火でじっくり煮込みます。**

**⑦玉ねぎが溶けてほとんどなくなったら、塩コショウで味を調え最後に刻んだ小口ねぎを散らします。**