

# 당뇨병에 좋은 맛깔 나는 음식들



## (1)곤약어묵탕



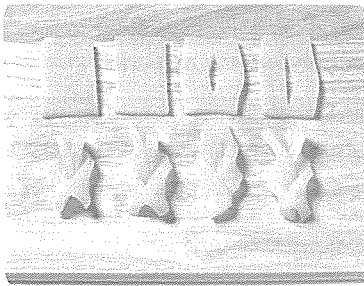
칼로리 : 94kcal



주재료 : 곤약 100g, 어묵 100g, 무 100g, 느타리버섯 50g, 대파 길이 5cm 1개



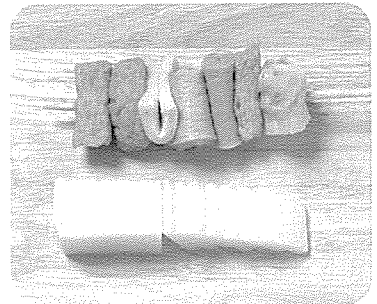
만드는 법



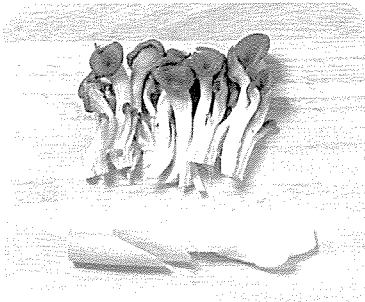
1) 곤약은 덩어리째 끓는 물에 넣어 살짝 데쳐 내어 3x5cm 길이로 잘라 칼로 내천(川)자를 그려 가운데로 꼬아 준다.



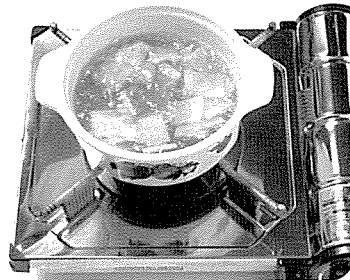
2) 끓는 물에 소금을 약간 넣어 곤약을 데친 후 체에 받쳐 식힌다.



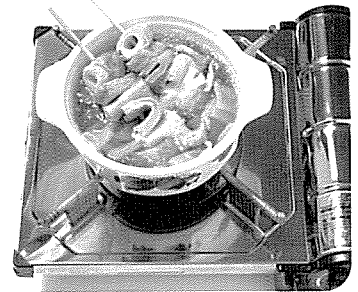
3) 어묵은 끓는 물을 살짝 끼얹은 후 먹기 좋은 크기로 썰어 꼬치에 꽂고 무는 1cm 두께로 나박썰기한다.



4) 느타리는 먹기 좋은 크기로 찢고, 대파는 어슷썰기한다.



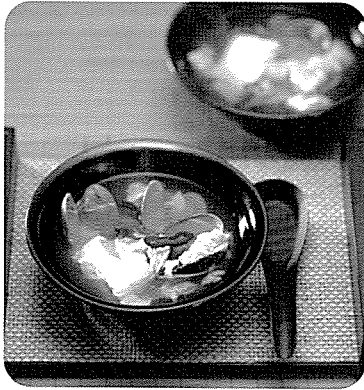
5) 냄비에 분량의 가다랭이국물과 간장, 조미술을 넣고 끓인 후 무를 넣고 5분 정도 익힌다.



6) 무가 익으면 나머지 재료를 넣고 마저 끓인다.



**Tip** 곤약은 식이섬유인 글루코만난(4%)과 물(96%)로 이루어져 있어서 칼로리가 거의 없으면서도 대장에서 물을 쉽게 빨아들여 변비를 예방해준다. 또한 여러 가지 음식을 곤약과 함께 먹으면 식후 혈당의 급속한 상승을 막아주게 되어 혈당조절은 물론 혈압까지 떨어지는 효과를 볼 수 있다. 단, 주의할 점은 영양소가 거의 없기 때문에 매끼 먹으면 영양실조에 걸리기 쉬우니 장기간 먹는 것은 곤란하다.



## (2)연두부조개탕



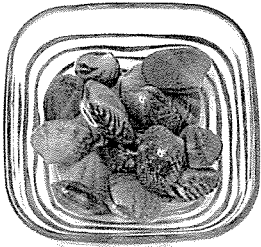
칼로리 : 90kcal



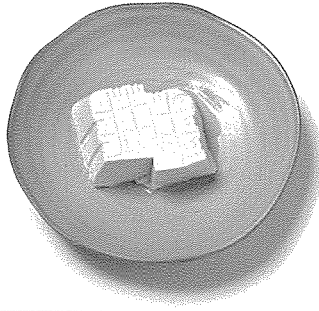
주재료 : 바지락 조개 50g, 연두부 1/2모, 가다랭이 국물 3컵,  
다진 마늘 1작은술, 실파 2뿌리, 붉은 고추 1/2개,  
달걀 1개, 국간장 1큰술, 소금 약간



만드는 법



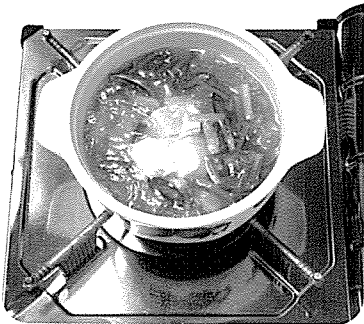
1) 바지락은 소금물에 담가 해감한다.



2) 연두부는 크게 칼집을 넣어 놓는다.



3) 가다랭이 국물에 다진 마늘과 손질한 조개를 넣는다.



4) 조개가 입을 열기 시작하면 연두부와 짧게 썬 실파, 어슷썬기한 붉은 고추를 넣는다.



5) 거의 다 끓었을 때 달걀 푼 것을 넣어 섞어준 다음 국간장과 소금으로 간을 한다.

출처: '5,000원으로  
내 몸 살리는 요리'  
(당뇨편) / 영진닷컴

### Tip



김은 일반적으로 겨울에 채취한 것이 가장 좋고 단백질 함량도 많다. 품질이 좋은 것은 전체 구성요소 중 단백질의 함량이 30~35%에 이르기까지 하며, 김에 들어 있는 단백질은 소화흡수가 무척 잘된다. 당뇨병환자는 동물성 단백질보다는 김과 같은 고단백 식물성 식품을 섭취하는 것이 좋다.