



きのこのレモンバターソテー (4人分)

—材料—

・しめじ	・・・	120g
・まいたけ	・・・	120g
・有塩バター	・・・	20g
・乾燥バジル	・・・	少々
・レモン汁	・・・	20cc

—作り方—

- ①しめじ、まいたけは石づきを取りほぐしておく。
- ②フライパンにバターを入れて弱火でゆっくり溶かす。
- ③バターが溶けてきたら、しめじ、まいたけを入れ、全体にバターがなじむまで中火で5分ほど炒める。
- ④全体に火が通ったら、レモン汁を加えて軽く炒める。
- ⑤全体が混ざったら、火を止めてバジルを加えて風味を付ける。



調理時間 ▶ 10分
エネルギー ▶ 49Kcal
食塩相当量 ▶ 0.1g
(栄養価 | 1人分)



きのこの特徴には、

- ①食物繊維が豊富
- ②カロリーが低い
- ③乾燥きのこにはビタミンDが多い
- ④多種類のミネラルを含む
- ⑤葉酸を含む

などがあります。血糖値が高い人は、積極的に摂りましょう！ただし、プリン体が多いため、高尿酸の方は注意が必要です。





豆腐のソテー～きのこソースがけ～ (4人分)

—材料—

・木綿豆腐・・・1丁	★酒・・・小さじ1
・小麦粉・・・大さじ3	★砂糖・・・小さじ2
・サラダ油・・・大さじ1	★みりん・・・小さじ2
・しいたけ・・・2個	★濃口醤油・・・小さじ2
・しめじ・・・60g	★おろししょうが・・・少々
・えのき・・・50g	★おろしにんにく・・・少々
・にんじん・・・40g	・小ネギ・・・10g

—作り方—

- ①豆腐は半分に切り更に2cm幅に切る。しっかり水気を切る。
- ②きのこは食べやすい大きさに、人参は千切りにする。
- ③豆腐に小麦粉をまぶし、熱したフライパンに油をひき、両面をこんがり焼き皿にとる。
- ④同じフライパンで人参・きのこを炒め、★を入れてからめる。調味料を入れたら火を消し、汁気を残す
- ⑤たれも一緒に豆腐にかけて、上からねぎを飾る。



調理時間 ▶ 15分
 エネルギー ▶ 169Kcal
 食塩相当量 ▶ 1.3g
 (栄養価1人分)



豆腐は、たんぱく質や食物繊維を多く含みます。
血糖値の上昇を緩やかにしてくれる効果があります。



糖尿病の方におすすめ



レタススープ (4人分)

Recipe-3 ✂

—材料—

・レタス	・・・	50g
・たまねぎ	・・・	80g
・にんじん	・・・	30g
・焼きのり	・・・	1枚
・水	・・・	650cc
・鶏がらスープの素	・・・	大さじ1
・しょうゆ	・・・	小さじ2
・ごま油	・・・	小さじ1

—作り方—

- ①たまねぎ、にんじんは千切り、レタスは太めの千切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、たまねぎ、にんじんを炒め、水、鶏がらスープの素を加え煮る。
- ③野菜に火が通ったら、しょうゆで味を整え、火を止めレタスを入れる。
- ③器について、焼きのりをちぎって浮かべる。



調理時間 ■ 10分
エネルギー ■ 27Kcal
食塩相当量 ■ 1.3g
(栄養価1人分)

糖尿病の

治療の基本は1に食事、2に運動、それでダメなら薬！

- ①ごはんやパン、麺だけで簡単に食事を済ませることはありませんか？炭水化物+たんぱく質+脂質を組み合わせせて摂りましょう。
- ②食事の際は野菜から先に食べていますか？野菜の食物繊維が食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。たっぷり食べても低カロリー。
- ③1日に3食食べていますか？
欠食すると次の食事の血糖値が上がりやすくなるので逆に太ることも。





鶏の酢豚風 (4人分)

一材料一

- | | |
|--------------|------------------|
| ・鶏むね肉・・・320g | ★酢・・・大さじ1と1/3 |
| ・たまねぎ・・・1個 | ★ケチャップ・・・40g |
| ・ピーマン・・・3個 | ★濃口醤油・・・大さじ1と1/3 |
| ・にんじん・・・100g | ★砂糖・・・大さじ2 |
| ・サラダ油・・・大さじ1 | ★おろしにんにく・・・少々 |
| ★片栗粉・・・小さじ2 | ★おろししょうが・・・少々 |

一作り方一

- ①鶏肉はひと口大に切る。野菜は乱切りに。
- ②にんじんは固めにゆでておく。
- ③★の調味料を合わせておく。
- ④フライパンを熱し、鶏肉を皮を下にして焼く。油が出てきたら、野菜を入れて炒める。
- ⑤★を加えて味をからませる。



調理時間 ▶ 15分
 エネルギー ▶ 185Kcal
 食塩相当量 ▶ 1.3g
 (栄養価1人分)



鶏むね肉は低カロリー・高たんぱくの食品です。
また、野菜をたくさん使った献立にすることで、
エネルギーは少なくともボリュームのある食卓になり、
満足感が得られます。

