

減塩

動脈硬化予防

糖尿病の方へおすすめ!

中華豆腐の旨煮

ハンサンスー

拌三絲(中華春雨)と根菜のカレーきんぴら

カロリー	536	kcal
炭水化物	24.9	g
塩分	1.8	g
タンパク質	16.6	g
脂質	13.7	g



©みんなの健康 2021.11.1

川崎幸病院 栄養科

中華豆腐の旨煮 減塩

カロリー	164	kcal
時間	20	分

炭水化物 8.4 g 塩分 0.8 g タンパク質 13.3 g 脂質 8.2 g

用意する材料(2人分)

木綿豆腐	240g(約1丁)
むき海老	40g(大正エビ4匹)
にんじん	30g
チンゲン菜	40g
玉ねぎ	40g
ぶなしめじ	20g
植物油	4g(小さじ1)
おろししょうが	1g
オイスターソース	6g(小さじ1)
濃口醤油	6g(小さじ)
酒	4g(小さじ2/3)
鶏ガラスープの素	1.2g
水	60g
ごま油	2g(小さじ1/3)
片栗粉	4g(小さじ1)
水	4g

1 豆腐は1.5cmの角切にする



2 人参は短冊、玉ねぎはスライス、チンゲン菜は3cm長さに切る



3 しめじは小房に分ける



4 むき海老は大きいものは半分に分ける



5 フライパンに油を熱し人参と玉ねぎを炒める



6 野菜がしんなりしたら、エビとチンゲン菜を炒める



7 エビに火が通ったら調味料Aと豆腐を入れる



8 全体的に材料が温まったら水溶き片栗粉でとろみを付ける



9 器に盛りつけて出来上がり



パンサンスー 拌三絲(中華春雨)

炭水化物 7.4g 塩分 0.6g タンパク質 1.9g 脂質 3.4g

減塩

食欲増進

カロリーー 73 kcal

時間 10分

用意する材料(2人分)

緑豆春雨 16g
ロースハム 20g(2枚)
きゅうり 20g
にんじん 10g

酢 8g(小さじ1.5)
濃口醤油 4g(小さじ1)
上白糖 1g(小さじ1/5)
ごま油 4g(小さじ1)

1 ハムは短冊切り、きゅうり・人参はせん切りにする



2 春雨は熱湯3分程度入れ、戻しておく



3 春雨をざるに取り、水切りする



4 春雨を5cm程度に切る



5 ボールに全ての材料を入れAを入れてよく混ぜる



6 器に中央を高くして盛り付ける



Point!!

“お酢の活用”



料理に酢を利用すると食後血糖の上昇を穏やかにし、血糖コントロールを良好にする効果があります。食事の始めにお酢を使った野菜料理(食物繊維)を食べるのが特におすすめです。また、酸味が聞いていると薄味でも美味しく食べられるので、ぜひ酢を使った料理を取りいれましょう。

根菜のカレーきんぴら

糖尿病

炭水化物 9.1g 塩分 0.4g タンパク質 1.4g 脂質 2.1g

カロリーー 59 kcal

時間 20分

用意する材料(2人分)

水煮れんこん 40g
ごぼう 40g
にんじん 20g
植物油 4g

カレー粉 1g(小さじ1/5)
上白糖 1g(小さじ1/5)
しょう油 6g(小さじ1)
だし汁 20g(大さじ2/3)
グリーンピース 10g(冷凍)

1 ゴボウはさがきにし、水にさらす



2 人参は5mm幅のイチヨウ切りにする



3 水煮れんこんは厚さ5mmで1/4に切る



4 油を入れゴボウとにんじんを炒める



5 カレー粉を入れ香りを出し、Aを入れて水分を飛ばす



6 器に盛り付け、茹でたグリーンピースをのせる



Point!!

“よく噛んでゆっくり食べる”

よく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ予防につながります。また、食後の血糖上昇も穏やかになる効果があります。寒くなり、きのこや根菜など噛みごたえのある野菜が旬を迎えました。積極的に食べましょう。