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

バンサンスー

拌三絲(中華春雨)と根菜のカレーきんぴら

カロリー 536 kgl 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

カロリー 164

しめじは小房に分ける

中華豆腐の旨煮 減塩

炭水化物 8.4 g 塩分 0.8 g

タンパク質 13.3 g /

g 脂質 8.2 g 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 時間 20 分

kcal

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 1g

か オイスター 6g(小さじ1)

オイスター 6g(小さし) ソース 濃口醤油 6g(小さじ)

酒 4g(小さじ2/3)

鶏ガラ 1.2g スープの素

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



むき海老は大きいものは半 分に切る

エビに火が通ったら調味料 Aと豆腐を入れる



5 フライパンに油を熱し人参と 玉ねぎを炒める



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



野菜がしんなりしたら、エビ とチンゲン菜を炒める



9 器に盛りつけて出来上がり



バンサンスー 拌三絲(中華春雨)

食欲増進

カロリー 73

時間 分 10

kcal

炭水化物 7.4 g 塩分 0.6 g タンパク質

脂質 1.9 g

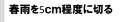
 $3.4\,\mathrm{g}$

ハムは短冊切り、きゅうり・ 春雨は熱湯3分程度入れ、 春雨をざるに取り、水切りする 人参はせん切りにする 戻しておく

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

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)





ボールに全ての材料を入れ Aを入れてよく混ぜる 5



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

炭水化物 9.1 g 塩分 0.4 g タンパク質 脂質 1.4 g 2.1 g

59 kcal カロリー 20 分 時間

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 グリンピース 10g (冷凍)

20g(大さじ2/3)

ゴボウはささがきにし、水に さらす

人参は 5mm幅のイチョウ 切りにする

水煮れんこんは厚さ5mm で1/4に切る



油を入れゴボウとにんじん を炒める



カレー粉を入れ香りを出し、 Aを入れて水分を飛ばす



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。