

糖尿病

減塩

食欲増進



暑い夏にピッタリ！ 冷やし五目素麺 ～オクラのなめ茸和え～

カロリー	479	kcal
炭水化物	70.6	g
塩分	2.5	g
タンパク質	24.5	g
脂質	10.8	g



川崎幸病院 栄養科

冷やし五目素麺

減塩

食欲増進

麺の上に具材をのせることで、
バランスが整います。

カロリー	425	kcal
時間	40	分

炭水化物 56.5 g 塩分 1.8 g タンパク質 22.8 g 脂質 10.7 g

用意する材料(2人分)

ひやむぎ	120g(乾麺)
鶏胸肉	80g
干し椎茸	1個(2g)
濃口醤油	小さじ2/3(2g)
みりん	小さじ2/3(2g)
だし汁	小さじ2/3(2g)
卵	1個
塩	一つまみ
にんじん	40g
きゅうり	40g
ミニトマト	30g(3個)
練りごま	大さじ1・1/3(20g)
すりごま(白)	小さじ1・1/2(4g)
濃口醤油	小さじ2・1/3(14g)
上白糖	小さじ2/3(4g)
料理酒	小さじ2/3(4g)
みりん	小さじ2/3(4g)
だし汁	180ml

1 鶏胸肉は耐熱皿に入れ、酒(分量外)を振りかけ、電子レンジ(500W)で1分加熱する



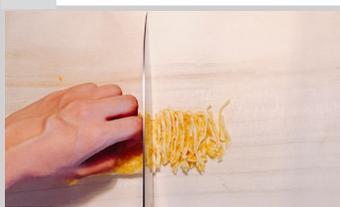
2 1は粗熱が取れたら、手で食べやすい大きさに割く



3 干し椎茸を水に戻し、5mmの薄切りにし、Aを入れ煮詰める



4 卵に一つまみの塩を入れ、薄焼き卵を作り、細く切る



5 Bを合わせ、一煮立ちさせて冷ます



6 にんじん、きゅうりは細切りにする



7 湯を沸かし、人参をサツと茹でる



8 同じ鍋で麺を茹でて冷水に取る



9 麺に具を乗せ、たれをかけて完成



* ごまの「コク」で薄味でも美味しく仕上がります。

オクラのなめ茸和え

糖尿病

カロリーー 17 kcal

時間 10 分

炭水化物 4.6 g 塩分 0.7 g タンパク質 1.1 g 脂質 0 g

用意する材料(2人分)

オクラ 60g
なめ茸 20g
麵つゆ 小さじ1(6gx
(3倍濃縮)

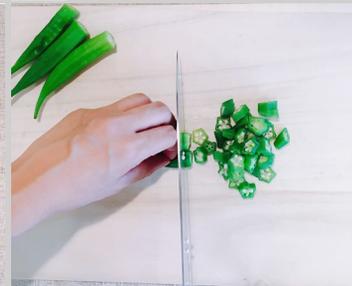
1 オクラは流水で洗い、ガクを切りおとす



2 耐熱皿に入れ電子レンジ500Wで1分加熱する



3 粗熱が取れたら8mmの厚さに切る



4 なめ茸、麵つゆを混ぜ合わせる



5 盛り付けて完成



Point!!

オクラの“ネバネバ”の正体は??

“ネバネバ”の正体はペクチンという食物せんいとムチンという糖たんぱく質です。

この成分で血糖の急激な上昇を抑制する・コレステロールの吸収阻害・疲労回復の役立ちます!

血糖値が上がりにくい
食事のとり方



<原因>

- 生まれつきの体質
- 高エネルギーの食事が多い
- 糖質に偏った食事

- ① 1日3食規則正しく均等に
- ② よく噛んでゆっくり食べる
- ③ 食物せんいの豊富な食品を食事の始めに食べる
- ④ 単糖類は極力控える