

# 糖尿病だより

2017年3月  
No.49

## ～栄養管理室より～ 簡単レシピの紹介

食事療法の基本は、「主食＋主菜＋副菜」を揃えバランスよく食べることです。今回は、**主菜と野菜（副菜）が1品で摂れるレシピ**を紹介します。これに、主食（パンかご飯）でバランスのよい食事になります。蛋白質を大豆製品（豆乳や大豆）で摂ることで、動脈硬化を起こしやすい動物性脂肪（肉類・卵に多い）を控えることが出来ます。

### ○豆乳スープ○



1杯あたり：73Kcal 塩分0.8g

#### 【材料 1人分】

- きのこ 計100g  
(しめじ・舞茸・えのき等)
- 豆乳(無調整) 100ml
- 水 70ml
- 顆粒コンソメ 1.3g(小匙1/2)
- おろし生姜 小匙1/2程度
- 塩 少々 ・こしょう 少々

#### 【作り方】

- しめじ・舞茸は食べやすい大きさに手で割く。えのきは3等分にカットする。
- 鍋にキノコと生姜を入れ中火で炒める。
- 水・顆粒コンソメを加え沸騰したら、豆乳を加える。(沸騰させないように注意)

#### ★ポイント①★

生姜や胡椒を多めに入れると、塩なしでも、美味しく出来上がり、減塩になります。

#### ★ポイント②★

夕食時や時間のある時に多めに作り、1食ずつ小分けにして、冷蔵か冷凍で保存して置くとレンジで1～2分温めるだけで食べられます。忙しい朝でも毎日簡単に続けられますよ。具材はお好みのキノコや野菜にアレンジ可能です。例：「白菜＋しめじ」「ブロッコリー＋人参＋玉葱」「キャベツ＋玉葱＋三度豆」など。

### ○レタスの豆サラダ○



1杯あたり：103Kcal 塩分0.3g

#### 【材料 1人分】

- ゆで大豆 40g
- レタス 1/4 (70～80g)
- ポン酢 2個
- ぽん酢 小さじ1

※レタスは水菜など他の野菜でも可。

#### 【作り方】

- レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 1にゆで大豆を混ぜ合わせる。
- ポン酢を添える
- ぽん酢（醤油の入っていないもの）をかける。

#### ★ポイント①★

レタスは前日に洗って、ちぎってタッパーかお皿にのせてラップをかけて保存でも可。



#### ★ポイント②★

材料を前日準備しておけば、和えるのみで火を使わず簡単です。このままタッパーに入れて、お弁当としても持参できます。

糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。どうぞご期待下さい。