



～糖尿病予防レシピ～

【にんじんとしらたきの甘酢炒め】

糖尿病とは、血液中にブドウ糖が慢性的にたまり、血糖値が高い状態が続く病気。自覚症状がほとんどないまま進行することが多く、気付かず放置すると、合併症(神経障害、腎症、網膜症など)を引き起こす危険が！早めに生活習慣の改善に努めることが大切！



低カロリー&食物繊維を多く含む“しらたき”で、満足感アップ！

材料	分量(2人分)	作り方
にんじん	1/3本(50g)	①にんじんは長さ5cmのせん切りにする。ピーマンは細切りにする。 ②しらたきは熱湯でさっとゆでて、食べやすく切る。 ③鍋に油を熱し、にんじんを入れて炒める。続いてピーマン、しらたきを加え、炒め合わせる。 ④Aを加えて水分がなくなるまで炒め、ごまを加えて軽く混ぜ合わせる。
ピーマン	2個	
しらたき	100g	
サラダ油	小さじ1	
A	酢	小さじ2強
	砂糖	小さじ2
	薄口しょうゆ	小さじ1・1/2
	みりん	小さじ1
いりごま(白)	小さじ2	

【1人あたりの栄養量】 エネルギー:77kcal たんぱく質:1.4g 脂質:3.7g 塩分:0.7g

糖尿病についてはこちら→

