

## メニュー

- ・ 棒々鶏
- ・ ナムル
- ・ 中華スープ
- ・ 季節の果物  
(パインアップル)
- ・ ご飯 (150g)



## 材料 (1人分)

### <棒々鶏>

鶏胸肉 (皮なし)	…80g
清酒	… 2g
きゅうり	…20g
緑豆もやし	…20g
トマト	…20g
レタス	… 8g
玉葱	…30g
葱	… 3g
生姜	… 2g
胡麻	… 3g
濃口醤油	… 4g
酢	… 2g
マービー	…0.5g
豆板醤	…0.2g

### <ナムル>

しらたき	…30g
ほうれん草	…20g
人参	…10g
ぜんまい(水煮)	…20g
濃口醤油	… 3g
ごま油	… 1g

### <中華スープ>

チンゲンサイ	… 30g
オクラ	… 10g
きくらげ (乾)	… 1g
中華だし (粉)	…1.5g
鶏ガラ (粉)	…0.5g
コショウ	…適量
水	…150g

### <季節の果物>

パインアップル… 70g

エネルギー	470Kcal
炭水化物	76.3g
たんぱく質	27.8g
脂質	5.0g
塩分	1.6g
食物繊維	7.3g

## <作り方>

### 棒々鶏

- ① 鶏肉は、酒をふりかけ、蒸す。
- ② きゅうり・レタスは細切り、玉葱は薄切り、トマトは薄い半月切りにし、もやしは茹でておく。
- ③ 出汁・濃口醤油・酢・マービー・豆板醤をボウルに合わせ、すりおろした生姜と小口切りにした葱を加え混ぜ合わせておく。
- ④ ①を1口大に切り、②と共に盛り付け、③の合わせ調味料をかける。

### ナムル

- ① ぜんまい・しらたき・ほうれん草は3～4cmに切り各々茹でる。
- ② 人参は3～4cmの細切りにし茹でる。
- ③ ①②をボウルに入れ、濃口醤油・胡麻油で和える。

### 中華スープ

- ① チンゲン菜は3cmの長さに切り、きくらげは湯で戻し細切りにする。
- ② オクラは、塩ざりして洗い、茹でて1cm幅に切る。
- ③ 鍋にチンゲン菜の茎の部分の部分を先に入れ空炒りし、少ししんなりしたら①②と水・中華だし・鶏ガラ(粉)を加え煮る。
- ④ 仕上げにコショウで味をととのえる。

## ひとくちメモ

### 【糖尿病のお食事のポイント】

- ① 食事は**1日3食**いただきますよう。
- ② 食事は**ゆっくりとよく噛んで**食べましょう。
- ③ **適正なエネルギー量**の食事をしましょう。
- ④ **バランスの良い食事**をしましょう。
- ⑤ **間食**に気をつけましょう。
- ⑥ **合併症**を防ぎましょう。