

糖尿病だより

2015年4月
No.38

～栄養管理室より～ 時短で簡単レシピ あと1品！！

Q：野菜料理を食べた方がいいと言われましたが、料理が面倒です。簡単に出来る献立はありますか？

A：食事療法は、主食＋主菜＋副菜を揃えることが基本です。野菜料理は副菜に含まれますが、腸の蠕動運動を促す食物繊維や、ビタミン・ミネラルなど豊富に含まれており、身体にとっても必要な栄養素です。今回は手軽に出来る「もう1品時短副菜献立」を紹介します。

○野菜の冷凍保存が便利です！



野菜を購入した際に食べやすい大きさに切り冷凍用の保存袋に入れ冷凍保存しておくとう便利です！生で食べる野菜（キュウリ・レタス等）以外はそのまま冷凍可能です。調理する時には、冷凍のまま調理します。

* カレー炒め *



1. 玉ねぎ、人参、きのこを油を薄く引いたフライパンで炒める。
2. カレー粉少々、めんつゆ（濃縮タイプ）少々を加え炒める。

○トースター・電子レンジで簡単調理！



- ★アルミホイルの上に、きのこをのせ オーブトースターで、4～5分焼く。えのき・エリンギなどでも可。うま味と香りが引き立ちます！
- ★小松菜をサランラップでくるみ電子レンジで600W1分程度加熱。好みの大きさに切る。

ゆずをのせても風味がアップします。少量のポン酢で！



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。

