

広報にしごう12月号 血糖値が上がりにくい食事(主食編)

(材料 2人分)

ヘルシー豆腐のビビンバ丼

木綿豆腐	150 g
鶏ひき肉 (むね)	100 g
油	小さじ 1
きび砂糖	2 g
酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1
醤油	小さじ 1/2
味噌	小さじ 2
コチュジャン	大さじ 1

【ナムル】

ほうれん草	120 g
豆もやし	100 g
人参	80 g
白ごま	小さじ 1
鶏がらスープの素	2 g
ごま油	小さじ 1
にんにくチューブ	1 センチ

(作り方)

- ①木綿豆腐は皿にのせ、ラップをかけてレンジで加熱し、ザルで水気を切っておく。
- ②鶏ひき肉は油を引いたフライパンで炒め、水気を切った豆腐とAの調味料を加えてポロポロになるまで加熱する。
- ③ほうれん草は茹でて3cmの長さに切り、水気を絞っておく。豆もやし、人参は茹でて水気を切っておく。
- ④ナムルの材料をボールに入れ、Bの調味料を入れ、和える。

栄養価 エネルギー 513kcal たんぱく質 23.4 g

脂質 17.9 g 炭水化物 60.8 g 塩分 2.1 g



舞茸とじゃこのパスタ

舞茸	20 g
しめじ	40 g
えのき	40 g
玉葱	1/4 個
ミニトマト	4 個
じゃこ	10 g
オリーブ油	大さじ 1
コンソメ	小さじ 1/2
醤油	大さじ 1
にんにく	1 片
スパゲッティ	200 g
ゆで汁	100 c c

(作り方)

- ①スパゲティは茹でしておく
- ②舞茸、しめじ、えのきは洗って割いておく。
- ③玉葱は千切り、ミニトマトは半分に切る。
- ④じゃこは乾煎りしておく。
- ⑤フライパンに油を敷き、玉ねぎ、きのこ、ミニトマトを炒める。スパゲティを加え、ゆで汁、調味料で味を調える。



栄養価 エネルギー 441kcal たんぱく質 17.2 g

脂質 5.3 g 炭水化物 78.9 g 塩分 1.6 g