

# ～ゆるやか血糖値で糖尿病予防～

## ☆シンガポールチキンライス



( 材料 )

2人分

( 作り方 )

米	1合	
水	180ml	
鶏もも肉	160g	
塩	少々	
酒	大さじ 1/2	
A	顆粒中華だし	小さじ 1/2
	しょうが (みじん切り)	1/4 かけ
	にんにく (おろし)	1/4 かけ
< たれ >		
しょうゆ	小さじ 2	
砂糖	小さじ 1	
ケチャップ	大さじ 1/2	

お好みで香菜またはみつ葉

- ① 米は洗って、ざるにあげておく。  
炊飯器に米と分量の水を入れて吸水させる。
- ② 鶏肉に塩をすりこんで 10 分ほどおき、表面の水分をふき取ってから、酒をふりかける。
- ③ 炊飯器に A を加えて混ぜ、鶏の皮を下にして通常モードで炊く。



- ④ 炊きあがったら鶏肉を取り出し、薄く切る。  
器に盛り、香菜を添え、タレを鶏にかける。

一人あたり：エネルギー377kcal  
炭水化物 58.9 g 食物繊維 0.5g  
食塩相当量 0.4g (たれ含まず)

・カロリーが気になる場合は、鶏肉の皮を取り除いてください。  
・鶏肉は薄く切ることで、ボリューム感ができます。

## ☆押麦のカレースープ

( 材料 )

2人分

( 作り方 )

押麦	大さじ 2
たまねぎ	1/4 個
にんじん	50g
ピーマン	1 個
ベーコン	1 枚
油	小さじ 1/2
水	2 カップ
コンソメ	1/2 個
カレー粉	小さじ 1/2
塩	適宜

一人あたり：エネルギー107kcal  
炭水化物 14.9 g 食物繊維 2.6g  
食塩相当量 0.6g

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。ベーコンは 5 mm幅に切る。



- ② 鍋に油を熱し、野菜を炒め、ベーコン、カレー粉をさっと炒め、水、コンソメ、押麦を入れる。
- ③ 蓋をして 10 分煮て、火を止めて 10 分蒸らす。味をみて、塩が足りない場合は塩を足す。

# ☆こんにゃくステーキ

( 材料 ) 2人分

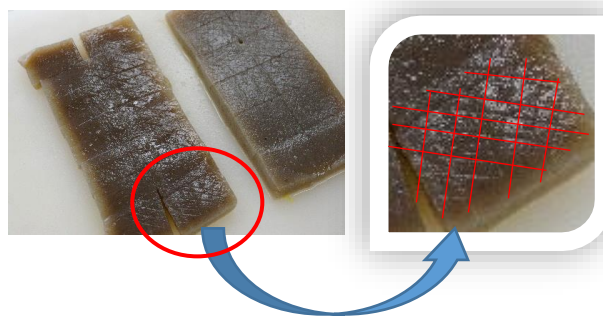
こんにゃく	1枚
ピーマン	1個
まいたけ	1/2パック
油	小さじ1/2
バター	10g
にんにく(みじん切り)	1/2かけ
塩・こしょう	適宜
A しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2

一人あたり：エネルギー80kcal  
炭水化物 8.6g 食物繊維 3.4g  
食塩相当量 1.0g



( 作り方 )

- ① こんにゃくは厚みを半分に切り、両面に切り込みを入れて、一口大に切る。塩をふって5分おく。そのまま2分茹でる。



- ② ピーマンは一口大、まいたけは小房にわける。
- ③ フライパンに油を熱し、こんにゃくと野菜を焼く。こんにゃくは片面2分ずつ焼いて、全体に塩・こしょうをして、取り出す。
- ④ バターとにんにくをフライパンに入れて、火をつける。弱火で香りが出てきたらAを加える。1～2分してから③を戻しからめる。



糖尿病を予防するには、カロリーのコントロールだけでなく、食後血糖値の急上昇を防ぐことがポイントです。そのため、押麦のカレースープ、こんにゃくステーキの食物繊維が豊富なメニューから食べ始めることをおすすめします。

シンガポールライスの鶏肉は、牛肉や豚肉より低カロリーで、タンパク質を摂ることで満腹感を得やすくなります。

よく噛んで、ゆっくり味わいながら食べてください。