



ぱっと手軽に作ることができて洗い物も少なく済む
「低糖質メニュー」をご紹介します。
ぜひ、夕食に取り入れてみませんか？

第12回 | **高血糖が気になる人へのひと皿レシピ**

夕食メニュー

**野菜ごろごろ
和風麻婆丼**

炭水化物
59.9g
エネルギー
584kcal



ラー油など辛いものを仕上げ
にかけることで薄味でもしっ
かりとした味付けに感じます。

ひき肉を控えめにし、豆腐と
野菜を多めに仕上げると脂を
少なくできて◎

作り方

- 1 長ネギはみじん切り、ピーマンは乱切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくを加え、豚ひき肉と1、冷凍揚げナスを炒める。
- 3 2に火が通ったら鶏がらスープの素としょうゆ、水(1/2カップ)を加えひと煮立ちさせ、木綿豆腐を手で一口大にちぎりながら加える。ひと煮立ちしたら片栗粉を水(水溶き片栗粉用)で溶いたものを回し入れてとろみをつける。
- 4 器にごはんを盛りつけ3をのせ、お好みでラー油をかける。

調理・栄養ポイント

冷凍野菜など活用することでボリュームアップ。野菜をしっかり摂取できます。

材料・1人分



【調味料】

- ◎おろしにんにく(チューブ)…小さじ1
- ◎ごま油…大さじ1/2
- ◎鶏がらスープの素…小さじ1/2
- ◎しょうゆ…小さじ1
- ◎水…1/2カップ
- ◎片栗粉…大さじ1/2
- ◎水(水溶き片栗粉用)…大さじ1
- ◎ラー油…適宜