

# 健康レシピ

## 糖尿病の方にもおススメ！簡単麺料理

栄養価（1食あたり） エネルギー：523kcal たんぱく質：26.3g

脂質：17.5g 炭水化物：73.4g 食塩相当量：3.1g

### 「糖尿病食」は「健康食」

「糖尿病食」と聞くと味気ない食事になると思われがちです。しかし、実はどんな方にも食べていただきたいバランスの取れた彩り豊かな「健康食」のことなのです。家族みんなでおしく、楽しく日々の食事を考えてみませんか？

今回のレシピは暑い夏にぴったりな、火を使わない簡単レシピです。麺だけの食事はたんぱく質や野菜が不足するので夏バテしやすくなります。バランスよく食べることで夏バテを予防し、元気に夏を乗り切りましょう。



## 冷やし豆乳担々うどん

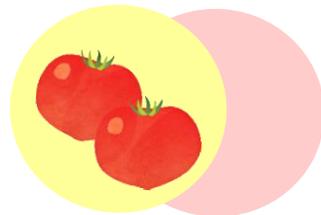
### 材料（1人分）

冷凍うどん	1玉（250g）	★白練ごま	小さじ1と1/3（8g）
鶏ひき肉	60g	★白すりごま	小さじ1（2.5g）
もやし	100g	★豆板醤	小さじ1/4（1.5g）
にら	5g	★すりおろししょうが	1g
無調整豆乳	100ml	★すりおろしにんにく	1g
めんつゆ （2倍濃縮）	大さじ2（30g）		
ラー油	小さじ1/4（1g）		

### 作り方

1. にらを長さ5cm程度にキッチンばさみで切る。
2. 耐熱ボウルに1、もやし、鶏ひき肉を入れふんわりとラップをかける。電子レンジで2分30秒ほど加熱する。
3. 2の余分な水分を捨て、粗熱を取る。
4. 冷凍うどんを袋の表示通りに電子レンジなどで加熱する。ざるに入れ、冷水で冷やし、器に盛る。
5. ボウルに★を入れ、少しずつ豆乳を加え、全体が馴染むまで混ぜる。さらにめんつゆを加え混ぜる。
6. 4の器に5のスープを入れ、2を乗せる。ラー油を回しかけて完成。

## トマトの甘酢和え



### 材料（1人分）

トマト	100g
酢	小さじ1（5g）
砂糖	小さじ1（3g）

### 作り方

1. トマトを1口大に切る。
2. ボウルに酢と砂糖を混ぜ合わせる。トマトを加え10分程おいて味をなじませる。
3. 器に盛り付ける。