

糖尿病レシピ

そら豆と桜エビの切り干し大根チャンプルー

肉を使わず、生揚げを使用しています。エネルギーが低く、食物繊維たっぷりのヘルシーチャンプルーです。

<主な材料・4人分>

切り干し大根	30g
桜えび	5g
そら豆	2 さや
塩（塩ゆで用）	適量
生揚げ	1/2 丁
ごま油	小さじ 1
だし汁	100ml
醤油	大さじ 1
ウスターソース	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々



<作り方>

- ① 切り干し大根は洗って、10分程度水に浸す。そら豆はさやから外し、塩茹でする。生揚げは8mm幅に切る。
- ② 鍋にごま油を入れ熱し、水けを絞った切り干し大根をほぐし入れ、炒める。
- ③ だし汁を入れ、水分が飛んだら①の生揚げ、ウスターソース、醤油を加えさっと炒める。桜えびと①のそら豆を加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛る。

エネルギー 96 kcal 蛋白質 6.2 g 塩分 1.0 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)