

糖尿病レシピ

しらたき麺のタイ風焼きそば

中華麺の代わりにしらたきを使用しているため、低糖質、低カロリーです。野菜たっぷりで、血糖値の上昇を抑える効果があります。

<主な材料・2人分>

豚もも赤身肉	50g
えび	6尾
酒	少々
しらたき	2袋(約400g)
にら	1/2束
玉ねぎ	1/2個
もやし	1/2袋
にんにく	1/2片
しょうが	1/2片
ごま油	小さじ1
ナンプラー	小さじ2
スイートチリソース	小さじ1
オイスターソース	小さじ2
砂糖	小さじ1
こしょう	少々
塩	少々
糸唐辛子	適量



A

<作り方>

- ① にんにく、しょうがはみじん切りにする。にらは3~4cm長さに切り、玉ねぎは薄切りにする。エビは殻つきのまま、竹串などで背ワタを取り、片栗粉、塩少々、水大さじ1でもみ洗いし、水洗いする。沸騰した湯に塩少々(分量外)、酒を入れ、さっとゆでる。冷めてから、殻をむく。ペーパータオルで水けをしっかりと拭き取る。
- ② しらたきはさっとゆで、ざるにあけて水気をきり10cm程度の長さに切る。
- ③ フライパンにごま油、しょうが、にんにくを入れて熱し、香りが立ったらひき肉と①のえびと玉ねぎを加え、ほぐしながら炒める。色が変わったらもやし、にら、②を加えて炒め、Aを加える。こしょうをふる。
- ④ 器に盛り、糸唐辛子を飾る。

エネルギー 181 kcal 蛋白質 25 g 塩分 2.2 g

伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子