

野菜たっぷり

3月

# 糖尿病レシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 512kcal

塩分 1.8g

豆苗とセロリ

ツナ炒め

具だくさん

和風スープ

おろしがけ

えのきハンバーグ

しらたきの中華風

和え物

十六穀ご飯



## 食事のポイント

野菜やキノコに含まれる食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにする働きがあるとされています。

今回のレシピで1日に必要な野菜(350g)が1食で補えるほど、たくさん野菜を使用しています。

野菜のシャキシャキ感を残したり、噛み応えのある野菜を上手く使う事で、よく噛むので満腹感を得やすいです。