



11月は糖尿病月間

kewpie

# 大根と豚ばらのレンジ蒸しサラダ

材料(2人分) 1人分エネルギー: 409kcal

大根.....10cm 酒.....大さじ1  
小ねぎ.....2本 塩.....少々  
豚ばら肉(薄切り).....150g  
キューピー 深煎りごまドレッシング  
柚子こしょう.....適量

## 作り方

- 1.大根は皮をむき、厚さ3mmの半月切りにする。
- 2.豚ばら肉は長さ5cmに切る。
- 3.耐熱容器に①と②を交互に重ね、酒と塩をふる。ふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で約6分加熱する。
- 4.③に小口切りにした小ねぎを散らし、ドレッシングをかける。



## 糖尿病を正しく知り、予防しよう

糖尿病は、体質やストレス、過食・肥満などが原因で血糖値の高い状態が続き、全身の血管や臓器に障害が起こる病気です。生活習慣に気をつけることで、血糖値が高くなりすぎることを防ぐことができます。

糖尿病のリスクを減らす食べ方

## 3つのポイント

- ① 野菜から食べる
- ② 野菜を3食しっかり食べる
- ③ 野菜をよくかんで食べる

1日あたりの野菜摂取目標量(350g以上)の約1/4以上が摂取できます!(1人分 野菜摂取量約102g)



糖尿病月間についてはこちら

キューピー健康寿命延伸への貢献についてはこちら

キューピー株式会社は、足立区のベジタベライフの取り組みを応援しています。





11月は糖尿病月間

kewpie

# 大根と豚ばらのレンジ蒸しサラダ

材料(2人分) 1人分エネルギー: 409kcal

大根.....10cm 酒.....大さじ1  
小ねぎ.....2本 塩.....少々  
豚ばら肉(薄切り).....150g  
キューピー 深煎りごまドレッシング  
柚子こしょう.....適量

## 作り方

- 1.大根は皮をむき、厚さ3mmの半月切りにする。
- 2.豚ばら肉は長さ5cmに切る。
- 3.耐熱容器に①と②を交互に重ね、酒と塩をふる。ふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で約6分加熱する。
- 4.③に小口切りにした小ねぎを散らし、ドレッシングをかける。



## 糖尿病を正しく知り、予防しよう

糖尿病は、体質やストレス、過食・肥満などが原因で血糖値の高い状態が続き、全身の血管や臓器に障害が起こる病気です。生活習慣に気をつけることで、血糖値が高くなりすぎることを防ぐことができます。

糖尿病のリスクを減らす食べ方

## 3つのポイント

- ① 野菜から食べる
- ② 野菜を3食しっかり食べる
- ③ 野菜をよくかんで食べる

1日あたりの野菜摂取目標量(350g以上)の約1/4以上が摂取できます!(1人分 野菜摂取量約102g)



糖尿病月間についてはこちら

キューピー健康寿命延伸への貢献についてはこちら

キューピー株式会社は、足立区のベジタベライフの取り組みを応援しています。

