



＼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
 キユーピー 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

キユーピー健康寿命延伸への貢献についてはこちら

キユーピー株式会社は、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
 キユーピー 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

キユーピー健康寿命延伸への貢献についてはこちら

キユーピー株式会社は、足立区のベジタベライフの取り組みを応援しています。

