



＼ 11月は糖尿病月間 ／

kewpie

# 鶏むね肉とブロッコリーのマスタードマヨ炒め

材料(2人分) 1人分エネルギー : 229kcal

鶏むね肉 ..... 1枚 エリンギ ..... 1/2パック  
ブロッコリー ..... 1/2株 塩 ..... 少々  
キューピー あらびきマスタード ..... 大さじ2  
キューピー マヨネーズ ..... 大さじ1

## 作り方

1. 鶏むね肉は、ひと口大のそぎ切りにする。
2. ブロッコリーは小房に分ける。  
エリンギはひと口大に切る。
3. フライパンにマヨネーズを入れて  
火にかけ、①と②を炒め、途中で  
水大さじ2(分量外)を加え、ふた  
をして蒸し焼きにする。
4. ③の食材に火が通つ  
たら、火を止め、マス  
タードを入れて混ぜ合  
わせ、塩で味をととの  
える。



## 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1/5以上が摂取できます!(1人分 野菜摂取量約77g)



糖尿病月間にについてこちら

キューピー健康寿命延伸への貢献についてこちら

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

# 鶏むね肉とブロッコリーのマスタードマヨ炒め

材料(2人分) 1人分エネルギー : 229kcal

鶏むね肉 ..... 1枚 エリンギ ..... 1/2パック  
ブロッコリー ..... 1/2株 塩 ..... 少々  
キューピー あらびきマスタード ..... 大さじ2  
キューピー マヨネーズ ..... 大さじ1

## 作り方

1. 鶏むね肉は、ひと口大のそぎ切りにする。
2. ブロッコリーは小房に分ける。  
エリンギはひと口大に切る。
3. フライパンにマヨネーズを入れて  
火にかけ、①と②を炒め、途中で  
水大さじ2(分量外)を加え、ふた  
をして蒸し焼きにする。
4. ③の食材に火が通つ  
たら、火を止め、マス  
タードを入れて混ぜ合  
わせ、塩で味をととの  
える。



## 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1/5以上が摂取できます!(1人分 野菜摂取量約77g)



糖尿病月間にについてこちら

キューピー健康寿命延伸への貢献についてこちら

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。

