



11月は糖尿病月間

kewpie

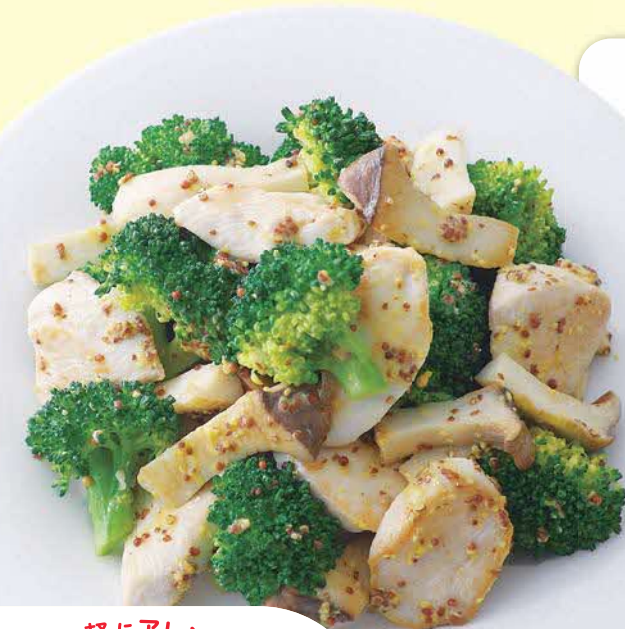
# 鶏むね肉とブロッコリーのマスタードマヨ炒め

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の食材に火が通ったら、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。



手軽にアレンジ  
**まぜマヨ**

マヨネーズと調味料や食材をまぜて  
手軽に味変ができる「まぜマヨ」。  
家にある食材で簡単アレンジ!

## 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

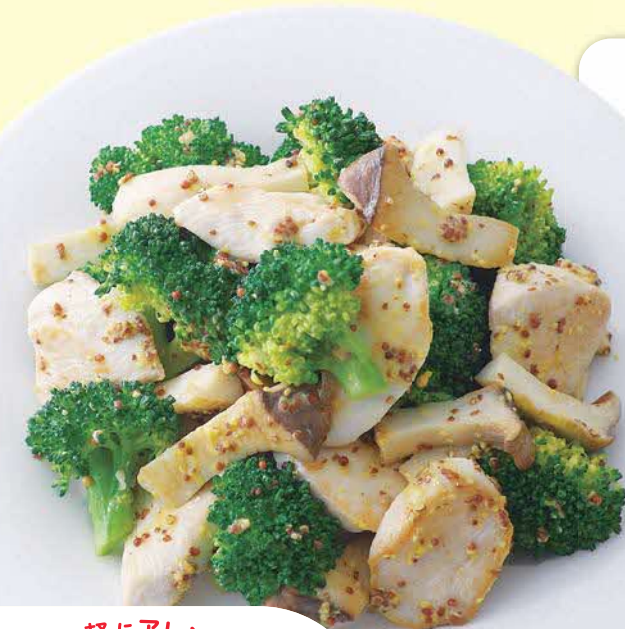
# 鶏むね肉とブロッコリーのマスタードマヨ炒め

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の食材に火が通ったら、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。



手軽にアレンジ  
**まぜマヨ**

マヨネーズと調味料や食材をまぜて  
手軽に味変ができる「まぜマヨ」。  
家にある食材で簡単アレンジ!

## 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。