

和風ポテト春巻き

野菜いっぱい食育レシピ

Vol.229 H28.6



1人分栄養価
エネルギー 294kcal
たんぱく質 10.5g
脂質 13.8g
食塩相当量 1.1g

野菜の量 (皮などを除く)
90g/350g
(350gは
1日の野菜摂取目標量)

調理時間
20分位

【材料 4人分】

じゃが芋 (メークイーン) 300g 乾燥ひじき 6g にんじん 5cm

鶏ささ身 3本 塩・こしょう各少量 酒大さじ 1/2

さやえんどう 10枚 春巻きの皮 8枚 ごま油大さじ 1

Ⓐ (酒大さじ 2 しょうゆ大さじ 1 塩・砂糖各少量 鶏ガラスープの素小さじ 1/2) 片栗粉大さじ 1 薄力粉少量 揚げ油適量

【作り方】

- ① ひじきは水に戻しておく。じゃが芋は皮をむいてせん切りにし、水にさらした後、ザルにあげ水気を切っておく。
- ② ささ身は細切りにして、塩・こしょう、酒をふって下味をつける。
- ③ にんじん、さやえんどうはせん切りにする。
- ④ 調味料Ⓐと水 1/2 カップを混ぜておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、②、①、③の順に炒める。④を加え、全体に味がなじんだら、片栗粉を倍量の水で溶いたものを加える。
- ⑥ ⑤を8等分して春巻きの皮で包み、包み終わりを少量の水で溶いた薄力粉でとめる。
- ⑦ 170℃の揚げ油で⑥を色づくまで揚げる。
(多めの油で揚げ焼きしてもよいです。)





野菜料理をもう一皿増やしましょう。

一日 5 皿以上が目標の野菜料理。野菜は食物繊維やビタミン・ミネラルなどの栄養素をとるのに必要で、糖尿病の予防にも野菜を必要量摂り、バランスのとれた食事を摂ることが不可欠です。簡単なコツで増やしていきましょう！

昼食にも野菜をプラスワン！（外食編）

- 麺類は野菜が入った、けんちんそばやタンメンを選んだり、もやし等の野菜を追加する。
- ハンバーガーなどのファーストフードには野菜サラダを追加する。

ストップ！糖尿病。いんざい



血糖値が高いとどうして良くないの？

血液中のブドウ糖（血糖）が異常に多くなっている状態で、糖尿病が疑われます。

血糖値が高い状態が続く



血管の破壊が進む



そのまま放置すると

糖尿病性神経障害

糖尿病性網膜症

糖尿病性腎症

など様々な合併症を招きます。

重症化すると・・・

失明

透析治療

足の切断

につながる深刻な病気です。

あなたは今、どの段階ですか？

	適正	要注意	要治療
尿糖	-（陰性）	±	+（陽性）
空腹時血糖	99 以下	100 以上	126 以上
HbA1c (NGSP値)	5.5 以下	5.6 以上	6.5 以上

糖尿病の初期段階は、自覚症状がほとんどありません。健康診断を受けて、健診結果から、自分の体の状況を確認することが大切です。

毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

お問合せ 印西市中央保健センター 印西市大森2356-3 TEL42-5595
前回までのレシピは印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.lg.jp/>