

1皿で
栄養満点

かぶと肉団子の豆乳スープ

減塩



◆材料 (2人分)

材料	分量
かぶ	2個
かぶの葉	適宜
ぶなしめじ	1/2株
玉ねぎ	1/2個
オリーブ油	小さじ1
鶏ひき肉	140g
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1
しょうが	適宜
水	300ml
コンソメの素 (顆粒) (または固形)	小さじ2 (1個)
無調整豆乳	100ml
黒コショウ	適宜

かぶの旬は3月～5月と10月～12月です。牛乳の代わりに豆乳を使うと糖質を抑えられます。また、ビタミンCが豊富なかぶの葉も一緒に食べましょう。シチューなどの汁ごと食べられる料理にすれば、スープに溶け出したビタミンも余すことなく摂ることができます。

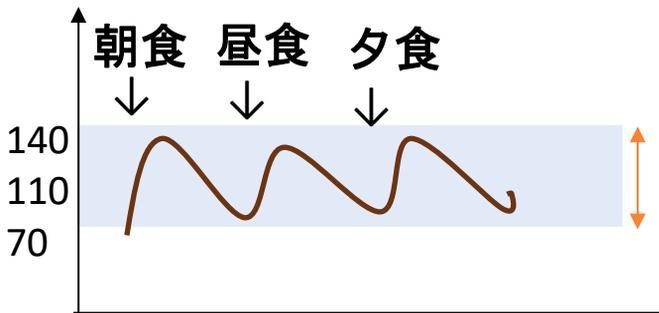
◆作り方

1. かぶは一口大に切る。かぶの葉は2-3cmの長さに切る。
2. ポリ袋に鶏むねひき肉を入れ、酒、片栗粉、しょうがをいれてよくもむ。
3. 鍋にオリーブ油をしき、玉ねぎ、かぶ、しめじを軽く炒める。
4. 3の鍋に水、コンソメの素を入れて煮る。かぶが煮えたら、肉団子を入れる。
(ビニールの端を切って肉だねをスプーンにしぼり出し、鍋に入れていく。)
かぶの葉も入れ、5分くらい煮たら、豆乳をいれてあたため完成 ✨

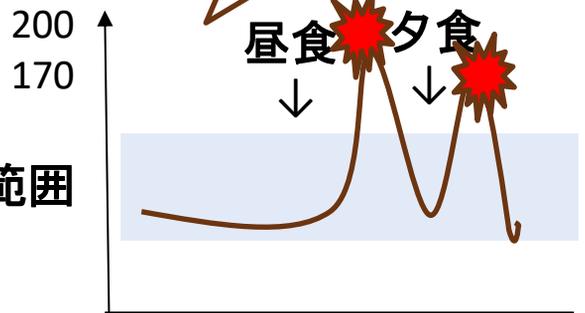
栄養価 エネルギー 234 kcal タンパク質 15.8 g 塩分1.5g

血糖コントロールを良くする食事

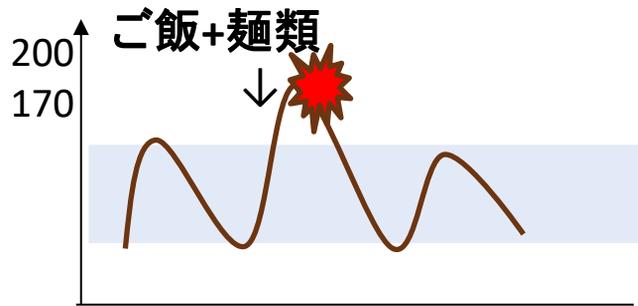
1日3食食べましょう



欠食すると・・・



主食の量を揃えよう



食事を抜いたり、糖質の多い食事を続けたりすると、血糖値が上がりやすくなります。血糖値が急上昇・急降下（**血糖スパイク**）を繰り返すと、血管にダメージを与え、動脈硬化などの生活習慣病のリスクが高まります。

栄養バランスの良い食事



糖質が多い食品に気をつける



ゆっくりよく噛んで食べる

食物繊維を多く含む食品を摂る

おきのメディカルクリニック

当院では、**管理栄養士による栄養相談**を受けることができます

診察予約



当院LINE



当院Instagram



院長著書

