

●糖尿病食・料理講習会 ～市販されている食材調味料を使って～

平成30年6月23日、年に1回恒例となっている花田管理栄養士による糖尿病食の料理講習会を開催しました。調理から試食まで和やかな講習会となりました。

☆メニュー☆

・チャーハン	エネルギー	536kcal
・冷やし中華	たんぱく質	20.2g
・ナムル	脂質	15.9g
・おからケーキ	塩分	2.9g

今回、冷やし中華にこんにやく麺を使うことで、+プラスチャーハンという夢のような組み合わせが実践できました(^^)v



市販の「カンタン酢」を使った **ナムル** 40kcal

旬の野菜を切って、和えるだけで簡単につくれます。今の季節にピッタリです。

炊飯器で焼く **おからケーキ** 95kcal

材料を混ぜて炊飯器のスイッチを入れるだけです。

低糖質麺(こんにやく麺)の **冷やし中華** 122kcal

麺をこんにやく麺に替えることでカロリーと糖質が抑えられます。こんにやく麺の味も水分をしっかり切ってタレは直前かけるととても美味しいです。

卵を使ったパラパラ **チャーハン** 279kcal

具材が卵とネギだけなのでパラパラにできます。



手際よくチャーハンを炒めています↑



Iさん、きゅうりを上手に切っています↑



炊飯器があればケーキができます↑



●入会資格 当院に通院中の糖尿病患者様、並びにご家族様

●会費 年間 3,600円(4月1日～翌3月31日)

月額 300円×入会月数(年度の途中で申込みされる方)

●お問合せ・お申込み

熊本循環器科病院 外来担当看護師(浅野・森村)まで ☎096(378)0345

※当会では社団法人日本糖尿病協会に加入しており月刊誌「糖尿病ライフ・かえ」を配布しております。

