



糖尿病をお持ちの方のための

簡単・満足レシピ



ここがポイント

えのきたけを入れることで、
食感・食べごたえがUP。

バーグ

えのきたつぷり

ジューシー

栄養価(1人分)

エネルギー	…	230kcal
たんぱく質	…	17.4g
脂質	…	16.1g
炭水化物	…	8.8g
糖質	…	4.6g
食物繊維	…	4.2g
食塩相当量	…	1.2g



材料(1人分)

えのきたけ	…	80g
豚ひき肉	…	80g
A 塩	…	0.3g
こしょう	…	少々
ぼん酢しょうゆ	…	大さじ2/3(12g)
水菜(好みの野菜でもよい)	…	30g
白ごま	…	小さじ1/3(1g)

作り方

- 1 石づきを落として1cm幅に切ったえのきたけとAをボウルに入れて、全体が白っぽくなじむまで混ぜ合わせます。
- 2 1人分を2〜3等分に分け、それぞれ1cm厚の円盤状に整えます。フッ素樹脂加工のフライパンに並べて中火にかけ、4分焼きます。
- 3 焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして4分焼きます。火を止めてぼん酢しょうゆを加え、全体に絡めます。
- 4 器に3〜4cm幅に切った水菜を盛り、その上に3をのせてごまを振りまきます。

※栄養価は、文部科学省/日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出

毎日の食事をカメラで記録する「食事記録サポートアプリ」



ごはんカメラ for 糖尿病 うれしい便利機能

無料



糖尿病をお持ちの方の

『何を食べてほしいのかわからない…』
など食事のお悩みを解決!

1 カロリー・塩分・糖質(炭水化物) からレシピが絞り込める

管理栄養士監修のレシピ5,000品以上
から食べたいものを探せるので、
毎日飽きずに続けられます。

2 今の気分にぴったりのレシピ が見つかる「きぶん検索」機能

簡単な質問に答えるだけで、その日の
気分にあわせたレシピを提案します。

さらに

写真を撮るだけで、食事の記録・
家族や医療者への共有も簡単!



「ごはんカメラ for 糖尿病」

アプリは **無料** です!

ダウンロードはこちらから ▼

iPhone の方



Android の方



※本アプリが提供するサービスは、医師等による糖尿病をお持ちの方への食事指導を支援するものであり、医療行為を行うものではありません。

※医師の指示のもと食事療法を受けている方は、必ずその指示・指導に従ってください。

※「ごはんカメラfor糖尿病」はアステラス製薬株式会社と株式会社おいしい健康のコラボレーションによる無料スマートフォンアプリです。

(23年10月作成)
SGL23006A02