

## レンジで簡単！豆腐蒸しパン

### 糖尿病の方向け

【材料 3人分】

ホットケーキミックス  
100g  
豆腐 75g  
卵 1/2 個  
牛乳大さじ 2



【作り方】

- ① ボウルに卵を溶く。
- ② その他の材料と混ぜる。
- ③ 生地をカップに三等分して入れる。
- ④ 1 個あたりレンジで 1 分 30 秒(600W)加熱する。

カップの大きさや深さによって火の通りが変わるので、様子を見ながら加熱してください



1人分あたり	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
	158kcal	5.3g	25.8g	60mg	0.3g

## 糖尿病なのに間食していいの？

糖尿病だと間食してはいけないという考えもありますが、一日のエネルギーの上限を上回らなければ、間食しても問題はありません。

一日のエネルギー量の目安：25～35kcal/体重 1kgあたり

一般に、糖尿病の方に奨められる間食は

くだもの、寒天ゼリー、牛乳などです。

間食も、普通の食事と同じく、食べ過ぎないことが大切です。一日 160kcal 以下に抑えましょう。

エネルギーの目安	
牛乳	200ml (130kcal)
りんご半分	(80kcal)
一口チョコレート	3 個 (80kcal)
みかん 2 個	(80kcal)
黒かりんとう	3 個 (80kcal)
バナナ 1 本	(80kcal)
クッキー	1 枚 (80kcal)

## 簡単おやつ ●寒天ゼリー●



●材料(1人分)

市販のジュース 120ml  
粉寒天 1g

●作り方

鍋にジュースを入れ火にかけて、沸騰したら寒天を煮溶かす。

粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

ノンカロリージュースを使用すれば、低エネルギーおやつになります！