

総エネルギー:668カロリー
総塩分:2.51g

糖尿病予防



もちむぎごはん(もちむぎ2割) 130g

エネルギー:212カロリー／塩分:0g

とり肉とお豆腐の生姜あんかけ煮(4人分)

とりもも肉(皮なし)	320g	● だし汁(かつお)	200ml
豆腐(絹こし)	160g	● しょうゆ	大さじ1強(20g)
しめじ	60g	● みりん	大さじ1強(20g)
塩麴	小さじ1弱(4g)	● 酒	小さじ2・1/2(12g)
片栗粉	大さじ1・1/3(12g)	● しょうが(おろし)	8g
油	大さじ1(12g)	■ 片栗粉	大さじ2/3(6g)
青ねぎ	20g	■ 水	大さじ2/3(10g)

- 豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジで2分チンして冷ます。(1丁に対して) しめじは石づきを取り子房に分ける。青ねぎは小口切りにする。生姜はすりおろす。
- とり肉を一口大に切り、ビニール袋に入れる。塩麴をふりかけ揉み込んで15分おく。
- 豆腐を適当な大きさに切り、豆腐と鶏肉にそれぞれ片栗粉をまぶす。とり肉はビニールにふり入れそのまま振る。
- フライパンを熱して油を入れ、鶏肉を揚げ焼きにする。焼き色がついたらひっくり返し豆腐も加える。焼いている間に●と■を用意する。
- 豆腐にも焼き色がついたらしめじを入れて軽く炒める。(とり肉は中まで火を通さなくても煮るので大丈夫)
- をフライパンに流し入れ煮込む。とり肉まで火が通ったら■の水溶き片栗粉を入れトロミをつけて青ねぎを散らす。

エネルギー:202カロリー／塩分:0.81g

ひじきの賑やかサラダ(4人分)

ひじき	7g	↓	塩こしょう	少々
ツナ缶	50g		しょうゆ	小さじ1/2(3g)
ブロッコリー	40g		ウスターソース	1g
にんじん	25g		酢	1g
きゅうり	25g			
ミニトマト	4コ			

- 鍋に軽く水洗いしたひじきとひたひたの水を入れて戻し、戻ったら火にかけ水がなくなるまで煮る。
- にんじんときゅうりを千切りにし、塩少々ふり軽く混ぜ、絞って水気を切る。ブロッコリーは塩ゆでしてザルにあげる。
- 大きめのボウルに軽く油をきったツナを入れ、水気を切ったひじき・にんじん・きゅうり・ブロッコリーを入れて和える。
- ③に調味料を上から順に1種類ずつ入れてその都度混ぜ合わせる。

エネルギー:46カロリー／塩分:0.47g

おからの炊いたん(4人分)

おから	80g	● だし汁(かつお)	80ml
干しいたけ	6g	● 酒	大さじ1
ごぼう	40g	● 砂糖	小さじ2弱
にんじん	40g	● しょうゆ	小さじ1弱
こんにゃく	40g	● みりん	大さじ1/2弱
ちくわ	1/2本	● 塩	0. 2g
油揚げ	1/4枚		
ごま油	小さじ1(4g)		
青ねぎ	6g		

1. 水で戻したしいたけ・にんじんは千切りに、ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。
2. こんにゃく・油揚げは横半分に切り千切りに、ちくわは輪切りにする。
3. 深めの鍋にごま油を熱し、青ねぎ以外の野菜とこんにゃくを炒める。
4. 全体に油が回ったら、おからを入れてしいたけの戻し汁と●を加え、混ぜながら煮る。
5. 全体がしっとりしてきたら、青ねぎを加え一混ぜして出来上がり。

エネルギー:69カロリー／塩分:0. 38g

大豆製品やきのこ・海藻類は
血糖値の上昇を抑えてくれます。

季節の味噌汁(4人分)

油揚げ	1/2枚	水	3カップ
大根	7cm	イリコ	8匹
白菜	1枚	味噌	小さじ4
白ねぎ	1/2本		

1. 大根は皮をむいていちょう切り、白菜はざく切り、ねぎは小口切りにする。
油揚げは横半分に切り短冊切りにする。
2. 鍋にイリコだしを作り、大根、白菜を入れる。沸騰したら油揚げ、ねぎを入れる。
3. 野菜が柔らかくなったら、味噌を溶かし入れる。

エネルギー:26カロリー／塩分:0. 75g

ナッツキャンティ(4人分)

ミックスナッツ(無塩)	50g	オリーブ油	小さじ1/4強
メープルシロップ	50g	自然塩	少々

1. フライパンにナッツを入れ、焦がさないように、とろ火で2分程度乾煎りし、ボウルに移す。
2. メープルシロップをフライパンに入れ、弱火で沸かし、泡が出るまで2分ほど煮つめる。
3. 煮詰めたメープルシロップにナッツを加え、軽く混ぜたらすぐにオリーブオイルを加える。
4. 焦がさないようにとろ火でかき混ぜながら、4分ほど煮詰めてバットに移す。
5. 塩をふりかけ、ナッツがバラバラになるように広げ、菜箸でべたつきがなくなればできあがり。

エネルギー:113カロリー／塩分:0. 1g

ナッツ類には、
不飽和脂肪酸や食物繊維などが含まれ、
インスリン抵抗性の改善や善玉コレステロールを
上昇させる働きがあります。