

総エネルギー: 699キロカロリー
総塩分: 2.57g

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キロカロリー / 塩分: 0g

鶏むね肉のピカタ(4人分)

鶏むね肉	1.5枚	● 溶き卵	2コ
こしょう	少々	● バジル(乾燥)	大さじ3
小麦粉	大さじ2・1/2	● 塩こしょう	少々
■ オリーブオイル	大さじ1強	● にんにく(おろし)	1かけ
■ バター	8g	トマト	2/3コ
		ブロッコリー	適量

1. むね肉を食べやすい大きさに切る。こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
2. ●を混ぜる。
3. フライパンに■を入れ、中火にかける。
①を②にくぐらせて焼く。(●が残れば最後に流し入れてもいい)

鶏むね肉はヘルシーでたんぱく質が豊富☆

エネルギー: 252キロカロリー / 塩分: 0.39g

海藻サラダ(4人分)

海藻サラダ(乾燥)	10g	● しょうゆ	大さじ1
かにかまぼこ	40g	● 酢	大さじ2
レタス	1/3コ	● 砂糖	大さじ1
貝割れ	1/2p	● ごま油	小さじ1
		● いりゴマ	大さじ1

1. ●を合わせておく。
2. 海藻サラダを水で戻して水気を絞る。
レタスは食べやすい大きさにちぎり、貝割れは根を切る。かにかまぼこはほぐしておく。
3. 食べる前にボウルで①と②を混ぜ合わせ器に盛りつける。

エネルギー: 51キロカロリー / 塩分: 0.87g

海藻類はミネラル、食物繊維が豊富。よく噛んで食べることで満腹感アップ。

ころころ五目豆(4人分)

水煮大豆	40g	● 砂糖	小さじ1強
大根	60g	● しょうゆ	小さじ2/3
れんこん	20g	● うす口しょうゆ	小さじ2/3
にんじん	40g	だし汁(かつお)	適量
昆布(乾燥)	4g		

1. 昆布は7mm角に切り、水につけてもどす。干しいたけは水につけてもどし、7mm角に切る。
2. 大根は1cm角、にんじんは7mm角に切り、かために茹でて水気をきる。れんこんは3mm厚さのいちよう切りにして茹で、水気をきる。
3. 鍋に大豆と●、ひたひたのだし汁を入れて煮立て、②と干しいたけを加えて、落とし蓋をして弱めの中火で煮る。水気をきった昆布を加え(先に入れるとぬめりが出てしまうので注意)、煮汁がなくなるまで煮含める。

エネルギー:30キロカロリー／塩分:0.48g

大豆製品で血糖値の上昇ゆるやかに。
ぜひ常備菜に。

味噌汁(4人分)

油揚げ	1/2枚	● 味噌	小さじ4
玉ねぎ	1/2コ	● だし汁(イリコ)	3カップ
豆腐	100g		
ねぎ	1本		

1. 油揚げは短冊切り、玉ねぎは千切り、豆腐はさいの目、ねぎは小口切りにする。
2. だし汁に玉ねぎを入れ柔らかくなるまで煮る。
3. 油揚げ、豆腐を加え、沸騰したら味噌を溶き入れる。
4. 器に盛りつけ、ねぎを散らす。

エネルギー:52キロカロリー／塩分:0.77g

ミルクわらびもち(4人分)

牛乳	240cc	黒みつ	適量
片栗粉	大さじ4	きな粉	適量
砂糖	大さじ2		

1. 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れ、ヘラでよくかき混ぜながら火にかける。
2. のり状になり、ひとつにまとまるまでよく練り、さらに2~3分練って火を止める。
3. ②をスプーンで一口大にして冷水に落とし、冷やし固める。
4. ③の水気を切って器に盛り、黒みつをかけ、きな粉をふる。

エネルギー:102キロカロリー／塩分:0.06g

牛乳と一緒に摂取すると食後の血糖値の上昇を抑えます。