

# 糖尿病を予防しよう！



伝達会レシピ(令和6年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

# 糖尿病を予防しよう！

男性

令和6年度 佐賀市 健康づくり課  
食の健康教室伝達会

## 《麦ごはん》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
米	… 研ぐ(洗う)	70g	280g
麦		10g	40g

### ＜作り方＞

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

## 《豚肉の生姜炒め》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
豚こま肉		60g	240g
…食べやすい大きさに切る			
たまねぎ	… くし切り	40g	160g
ピーマン	… 細切り	25g	100g
油		2g	小さじ2
八方だし	} (A)	9g	大さじ2
しょうが…すりおろす		5g	20g

### ＜作り方＞

1. フライパンに油をひき、豚こま肉とたまねぎを入れ中火にかける。
2. 肉に火が通ったらピーマン・(A)を入れてさっと炒める。
3. 皿に盛り付ける。



## 《ごま風味のコールスロー》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
キャベツ	} 千切り	40g	160g
にんじん		10g	40g
きゅうり		10g	40g
コーン(冷凍)		10g	40g
マヨネーズ	} (B)	6g	大さじ2
酢		2g	8g
すりごま		2g	小さじ4
粗びき黒こしょう		適量	適量

### ＜作り方＞

1. 鍋に湯を沸かし、にんじん・コーン・キャベツ・きゅうりの順に入れ、さっと茹でて水気を切る。
2. ボウルに1と(B)を入れて和える。
3. 器に盛り付け、お好みで粗びき黒こしょうを振る。



## 《具沢山みそ汁》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
かぼちゃ	…5mm幅の薄切りにしてひと口大に切る	30g	120g
こまつな	…3cm幅に切る	15g	60g
たまねぎ	…くし切り	15g	60g
しめじ	… 石づきを取り、ほぐす	10g	40g
だし汁		150cc	600cc
麦みそ		9g	大さじ2

### ＜作り方＞

1. 鍋にかぼちゃ・こまつな・たまねぎ・しめじ・だし汁を入れ、火にかける。
2. 具材がやわらかくなったら火を止め、みそを溶く。
3. 椀に注ぐ。



## 《牛乳寒天～みかんとあずきのせ～》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
牛乳	(C)	50cc	200cc
水		25cc	100cc
砂糖		3g	小さじ4
粉寒天		0.2g	0.8g
みかん果肉	(缶詰)	30g	120g
ゆであずき	(缶詰)	10g	40g

### ＜作り方＞

1. 鍋に(C)を入れ、火にかける。へらで混ぜながら、1～2分沸騰させる。
2. 器に注ぐ。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
3. 牛乳寒天が固まったらみかん果肉・ゆであずきをのせる。



## ＜栄養量＞

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	食塩相当量(g)
麦ごはん	262	4.3	0.6	62.5	6	0.3	0.0
豚肉の生姜炒め	160	12.7	9.5	6.4	14	0.7	0.7
ごま風味のコールスロー	73	1.3	5.9	5.4	45	0.4	0.1
具沢山みそ汁	51	2.3	0.5	11.2	38	0.8	1.1
牛乳寒天～みかんとあずきのせ～	82	2.2	2.0	15.1	59	0.3	0.1
合計	628	22.8	18.5	100.6	162	2.5	2.0

監修：佐賀市健康づくり課 管理栄養士  
佐賀市食生活改善推進協議会普及用レシピ  
【不許転載】

### 今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	80g
淡色野菜(きのこ類を含む)	130g
野菜の量	210g

