

# 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！

修正版②

一般

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）	60g	240g
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。

## 《高野豆腐入りつくねバーグ》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
【つくねバーグ】			
高野豆腐	…商品の表示に従って戻し水気を絞ってみじん切り	6g	24g
鶏ひき肉		50g	200g
えのき	…石づきを落としみじん切り	20g	80g
酒		5g	小さじ4
みそ		3g	小さじ2
片栗粉		3g	小さじ4
油		2g	小さじ2
水（蒸し焼き用）		適量	適量
【トマトソース】			
たまねぎ	… みじん切り	30g	120g
なす	…皮をむいてみじん切りにし、水にさらしておく 炒める直前にザルにあげる	20g	80g
にんにく	… みじん切り	2g	8g
油		2g	小さじ2
トマト缶（カット）		40g	160g
ケチャップ		6g	小さじ4
黒こしょう		少々	少々
【付け合わせ】			
ブロッコリー	… 茹でて、水気を切っておく	20g (2〜3房)	80g

＜作り方＞

【つくねバーグ】

1. ボウルに高野豆腐・鶏ひき肉・えのき・酒・みそ・片栗粉を入れて、よく混ぜ合わせる。人数分に小判型に成型する。
2. フライパンに油をひき、1の両面を焼く。両面に焼き目がついたら、つくねバーグの1/3くらいの高さまで水を入れ、蓋をして3〜5分蒸し焼きにする。
3. 蓋を取り、水分を飛ばす。

【トマトソース】

1. 鍋に油・にんにくを入れ、弱火で熱する。
2. にんにくの香りが立ったら、たまねぎ・なすを入れ、軽く炒める。
3. トマト缶・ケチャップを入れ、弱火で15分ほど煮詰める。黒こしょうで味を整える。
4. つくねバーグを皿に盛り付けたら、上からトマトソースをかけ、ブロッコリーを添える。



高野豆腐とえのきでボリュームUP！  
つくねのタネに酒を入れ、蒸し焼きにすることでやわらかく仕上がります。



## 《炒り卵のごま和え》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
ほうれん草	… 茹でて3cm幅に切る	50g	200g
もやし	… 茹でて水気を切っておく	20g	80g
卵	… 溶きほぐす	13g	1個
油		0.5g	小さじ1/2
八方だし	} 混ぜる (A)	6g	小さじ4
すりごま		2g	小さじ4

＜作り方＞

1. フライパンに油を熱し、卵を入れて菜箸ですばやく混ぜて炒り卵にする。火からおろして冷ましておく。
2. 食べる直前に1・ほうれん草・もやし・(A)を和える。



## <<のっぺい汁>>

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
ごぼう	} 1cm角に切る	10g	40g
にんじん		10g	40g
しめじ		10g	40g
	… 石づきを落とし、 1cm幅に切る		
板こんにゃく	…1cm角に切り茹でる	10g	40g
油揚げ	… 油抜きし、1cm角に切る	2.5g	10g
だし汁		150cc	600cc
うすくちしょうゆ		2.5g	10g
さやいんげん	… 1cm幅の斜め切り	7g	28g
片栗粉	} 水溶き片栗粉	2g	8g
水		4cc	16cc
しょうが	… すりおろす	2g	8g

### <作り方>

1. ごぼうは水にさらし、水気を切る。
2. 鍋にごぼう・にんじん・しめじ・板こんにゃく・だし汁を入れて火にかける。
3. 火が通ったら油揚げを入れ、うすくちしょうゆ・しょうがで味を整える。
4. さやいんげんを入れ沸騰させる。沸騰したら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

### のっぺい汁 (のっぺ汁) とは？

佐賀県に伝わる汁物です。“のっぺい”や“のっぺ”は片栗粉で汁にとろりとした濃度をつけていることを意味します。日常的に食べられているほか、結婚式などのおめでたい日にはあずきを入れるなど、行事によって入れる食材が異なります。



出典:農林水産省Webサイト「うちの郷土料理」

## <<ほうじ茶ミルク寒天>>

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
【ほうじ茶寒天】	} (B)		
ほうじ茶 (浸出液)		50cc	200cc
粉寒天		0.3g	1.2g
【ミルク寒天】	} (C)		
牛乳		50cc	200cc
砂糖		4.5g	大さじ2
粉寒天		0.1g	0.4g
ミント (あれば)		適量	適量

### <作り方>

1. 鍋に (B) を入れて混ぜ、1分以上沸騰させる。粗熱をとって器に流し入れ、冷やし固める。
2. 固まったらフォークなどを使ってクラッシュし、人数分の器に分ける。
3. 鍋に (C) を入れて混ぜ、1分以上沸騰させる。
4. 3の粗熱をとり、2の器に静かに注ぎ入れる。再度冷やし固める。
5. 固まったらミントを添える。

## <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)	ナトリウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	230	3.8	0.5	54.7	5	0.2	0.0
高野豆腐入りつくねバーグ	203	14.4	11.1	14.1	69	1.8	0.6
炒り卵のごま和え	53	3.4	3.1	3.2	59	0.8	0.5
のっぺい汁	31	1.8	0.8	5.4	28	0.3	0.6
ほうじ茶ミルク寒天	49	1.7	1.9	7.2	57	0.0	0.1
合計	566	25.1	17.4	84.6	218	3.1	1.8

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	127g
淡色野菜 (きのこ類を含む)	114g
野菜の量	241g



1日の野菜摂取目標量は  
**350g以上!**