

知って防ごう！糖尿病

令和7年度

食の健康教室伝達会レシピ



MENU

○鶏むね肉のシシリアンライス

○和風ミネストローネ

○豆乳寒天～きなこがけ～

知って防ごう！糖尿病

配布用

一般

令和7年度 佐賀市 健康づくり課
食の健康教室伝達会



主食・主菜・副菜・・・毎食3品以上ないといけないの？

今回の献立のメイン“シシリアンライス”は、
1皿に主食（麦ご飯）・主菜（鶏むね肉）・副菜（野菜）を盛り合わせたメニューです。
また、汁物は野菜をたっぷり使った具沢山のスープを合わせています。
デザートを除くと2品ですが、野菜の総使用量は226g！
組み合わせの工夫次第で、品数に関わらずバランスを整えることができます。

《鶏むね肉のシシリアンライス》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
【麦ごはん】			
米	… 研ぐ（洗う）	70g	280g
麦		10g	40g
【シシリアンライスの具】			
キャベツ	…1cm幅の食べやすい長さに切る	50g	200g
ピーマン	} 細切り	15g	60g
にんじん		10g	40g
コーン（冷凍）		15g	60g
マヨネーズ		8g	32g
鶏むね肉	… 1cm角に切る	60g	240g
塩		0.2g	0.8g
片栗粉		4.5g	大さじ2
油		2g	小さじ2
にんにく…すりおろす	} (A)	1g	4g
たまねぎ…すりおろす		20g	80g
八方だし		9g	大さじ2

<作り方>

【麦ごはん】

1. 30分ほど水につけてから炊く。

【具：野菜】

2. キャベツ・ピーマン・にんじん・コーンをさっと茹で、冷水にとる。
3. 水気をよくきり、マヨネーズで和える。

【具：肉】

4. 鶏むね肉に塩を振り、片栗粉をまぶす。
5. フライパンに油をひき、4を炒める。
6. 鶏肉に火が通ったら（A）を入れ、煮詰めながら絡める。

【仕上げ】

8. お皿に、ごはん・野菜・肉の順に盛りつける。



家にある食材で作るなら？

野菜・お肉はなにを使ってもOK！家によくある食材を使って、あなたならどんな組み合わせにしますか？

《和風ミネストローネ》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
ベーコン	1cm角に切る	5g	20g
たまねぎ		20g	80g
にんじん		10g	40g
ごぼう	…皮をよく洗い、 1cm角に切って水にさらす	20g	80g
小松菜	… 葉と茎を分けて 1cm幅に切る	20g	80g
しめじ	…ほぐして1cm幅に切る	15g	60g
オリーブ油		2g	小さじ2
だし汁		150ml	600ml
トマト缶		30g	120g
塩		0.5g	2g
こしょう		適量	適量

＜作り方＞

1. 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンを軽く炒める。
2. ごぼう・にんじん・たまねぎを加えて炒める。
3. 2に油が回ったら、しめじ・小松菜の茎を入れてさらに炒める。
4. だし汁・トマト缶を加え、蓋をして弱火で15～20分程度煮る。
5. 小松菜の葉を入れ、火が通ったら塩・こしょうで味を整える。



《豆乳寒天～きなこがけ～》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
水		25ml	100ml
粉寒天		0.3g	1.2g
無調整豆乳		50g	200g
きなこ	合わせる(B)	3g	12g
砂糖		1g	4g

ミント（飾り用）

＜作り方＞

1. 鍋に水・粉寒天を入れよく混ぜる。
2. 1を火にかけ、寒天を煮溶かす。沸騰したら1分以上加熱する。
3. 火を止めて豆乳を加え、よく混ぜる。
4. 器に3を静かに注ぎ入れ、冷やし固める。
5. 固まったら(B)をかける。あればミントを添える。

食品パッケージの裏面、見えていますか？

栄養成分表示
1食分(0g)当たり

エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

炭水化物（糖質）を見ると、おおよそどのくらいの砂糖を摂取したことになるのかを知ることができます。

- (例) ・プリン(3個1パックのもの1個) 炭水化物12.1g
 ・ヨーグルト(1カップ100g甘さのあるもの) 炭水化物14.6g

体の中では…

血糖値が100mg/dlのとき、全身の血液には5g(スティックシュガー1～2本分)の糖が流れています。吸収の早い甘いものが一気に入ってくると…？

＜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)	食物繊維総量(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
鶏むね肉のシシリアンライス	474	19.0	12.3	75.8	6.1	38	1.1
和風ミネストローネ	70	2.5	4.1	7.6	3.0	49	0.8
豆乳寒天～きなこがけ～	40	2.9	1.8	3.7	0.8	13	0.0
合計	584	24.4	18.2	87.1	9.9	100	1.9