

野菜をたっぷり食べよう



糖尿病予防のレシピ（平成27年度）

監修：佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

《麦ごはん》

| 材料 … 下ごしらえ | 1人分分量 | 4人分分量 |
|------------|-------|-------|
| 米 … 研ぐ(洗う) | 50g | 200g |
| 麦 … 研ぐ(洗う) | 5g | 20g |

＜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。



《豚肉の香草焼き》

| 材料 … 下ごしらえ | 1人分分量 | 4人分分量 |
|-----------------|-------|---------|
| 豚肉ヒレ | 80g | 320g |
| 塩 | 0.5g | 小さじ1/2弱 |
| 粒マスタード | 3g | 12g |
| にんにく … みじん切り | 1g | 4g |
| アーモンド(スライス)…荒刻み | 3g | 12g |
| パン粉 | 2g | 8g |
| パセリ … みじん切り | 1g | 4g |
| オリーブ油 | 5g | 小さじ5 |
| サラダ菜 | 15g | 60g |
| ミニトマト | 2個 | 8個 |

＜作り方＞

1. 豚ヒレは1人3等分になるように切る。肉が煮えるように片面だけ横に3つ、包丁で切れ目を入れる。塩をふり片面にマスタードをぬる。
2. アーモンドを荒く刻み、Aを混ぜ合わせ、肉にまぶす。
3. フライパンにオリーブ油を入れ、豚肉を中火から弱火できつね色になるまで焼く。
4. 裏返しにして同様に焼き、サラダ菜、ミニトマトを皿に盛り付ける。



《マヨボンサラダ》

| 材料 … 下ごしらえ | 1人分分量 | 4人分分量 |
|--------------|-------|--------|
| かぼちゃ … 角切り | 40g | 160g |
| たまねぎ … 短冊切り | 20g | 80g |
| ほうれん草 … ざく切り | 20g | 80g |
| オリーブ油 | 2g | 小さじ2 |
| マヨネーズ | 3g | 大さじ1 |
| 《ボン酢》 | | |
| 濃口しょうゆ | 1.5g | 小さじ1 |
| レモン(果汁) | 0.3cc | 小さじ1/4 |
| 酢 | 0.6cc | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 | 少々 |

＜作り方＞

1. ほうれん草、かぼちゃは、2cm幅にそれぞれ切り、下ゆでする。
2. たまねぎは縦半分に切り、横1cm幅の短冊切りにし、オリーブ油を熱したフライパンに入れ、ふたをして2分ほど焼く。
3. 1、2をボールに合わせ、Aを加えて混ぜ、こしょうで味を調え、皿に盛り付ける。



《野菜のシャキシャキスープ》

| 材料 | …下ごしらえ | 1人分分量 | 4人分分量 |
|---------|--------|-------|----------|
| にんじん | … せん切り | 10g | 40g |
| レタス | … せん切り | 20g | 80g |
| もやし | | 10g | 40g |
| 顆粒鶏がらだし | } A | 1g | 4g |
| 水 | | 150cc | 3カップ |
| うす口しょうゆ | | 2g | 小さじ1・1/3 |
| こしょう | | 少々 | 少々 |

＜作り方＞

1. Aを鍋で煮立たせ、にんじんを入れる。
2. 煮立ったら、もやし、レタスを入れ、こしょうで味を調える。



《れんこんのわらびもち風》

| 材料 | … 下ごしらえ | 1人分分量 | 4人分分量 |
|---------|---------|-------|----------|
| れんこん | … すりおろす | 25g | 100g |
| 水 | | 25cc | 100cc |
| 砂糖 | | 6g | 大さじ2・2/3 |
| コーンスターチ | } A | 7g | 28g |
| 水 | | 25cc | 100cc |
| 《黒みつ》 | } B | | |
| 黒砂糖 | | 5g | 大さじ2強 |
| 水 | | 8cc | 30cc |
| きなこ | | 2g | 8g |

＜作り方＞

1. なべにBを入れ、弱火で煮て、黒蜜を作る。
2. れんこん、水、砂糖をざっと混ぜ、弱火にかける。
3. とろみがついてきたら、Aを入れ、よくかき混ぜる。混ざったら、火を消す。
4. ボールにうつし入れ、冷蔵庫に入れて冷やす。固まったらスプーンで、人数分に取り分け、上から黒蜜ときなこをかける。

＜栄養量＞

| 献立名 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 加鈣 (mg) | 鉄分 (mg) | 食塩相当量 (g) |
|--------------|--------------|-----------|--------|----------|---------|---------|-----------|
| 麦ごはん | 195 | 4.9 | 0.5 | 40.9 | 3 | 0.5 | 0 |
| 豚肉の香草焼き | 186 | 19.8 | 9.3 | 5.0 | 27 | 1.6 | 0.7 |
| マヨポンサラダ | 89 | 1.6 | 4.5 | 11.0 | 21 | 6.7 | 0.3 |
| 野菜のシャキシャキスープ | 11 | 0.7 | 0 | 2.2 | 8 | 0.1 | 0.7 |
| れんこんのわらびもち風 | 84 | 1.2 | 0.5 | 19.2 | 17 | 0.5 | 0 |
| 合計 | 565 | 28.2 | 14.8 | 78.3 | 76 | 9.4 | 1.7 |

☆今日の献立の野菜摂取量☆

| | |
|-------|------|
| 緑黄色野菜 | 105g |
| 淡色野菜 | 75g |
| 野菜量 | 180g |



◆MEMO◆