

野菜をたっぷり食べよう



糖尿病予防のレシピ（平成26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。

《サバの和風マリネ》

材料	… 下ごしらえ	1人分分量	4人分分量
サバ		60g	240g
酒		3cc	12cc
片栗粉		4. 5g	18g
サラダ油(揚げ油)		適量	適量
ごぼう	… 笹がき	10g	40g
えのき	… 半分の長さに切る	20g	80g
にんじん	… せん切り	5g	20g
玉ねぎ	… 薄切り	15g	60g
だし汁	A	30cc	120cc
酢		10cc	大さじ2・2/3
しょうゆ		6cc	大さじ1・1/3
酒		5cc	大さじ1・1/3
砂糖		1. 5g	6g
赤とうがらし		1/2個	2個
なす	… 短冊切り ゆでる	50g	200g
かいわれ菜	… 半分に切りゆ	5g	20g

＜作り方＞

1. サバは酒をからめ、片栗粉をまぶす。フライパンに油を熱し、弱めの中火で片面をこんがりと揚げ焼きする。
2. 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、えのきを柔らかくなるまでゆでてざるにあげ、水気をきる。
3. 鍋にAを煮立て、2を加える。
4. バッドにサバを入れ、3をかけて味がなじむまで10～15分おき、なすを盛った器に盛り付け、かいわれ菜を添える。

《ほうれん草と白菜のごま和え》

材料	… 下ごしらえ	1人分分量	4人分分量
ほうれん草	… 茹でて3cm幅	50g	200g
白菜	… 一口大に茹でる	40g	160g
すりごま	A	1g	4g
だし汁		4cc	大さじ1強
八方だし		9cc	大さじ2
砂糖		1g	大さじ1/2弱

＜作り方＞

1. 調味料Aを合わせて、ほうれん草と白菜を和える

《もやしとトマトのスープ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
もやし	… ざく切り	20g	80g
ミニトマト	… 横半分に切る	20g	80g
小ねぎ	… 小口切りする	1g	4g
顆粒鶏がらだし		1g	4g
水	A	150cc	600cc
酢		10cc	40cc
しょうゆ		2cc	8cc
こしょう		少々	少々

＜作り方＞

- 1.Aを鍋で煮立たせ、もやしを入れる。
- 2.煮たったら、トマトを入れ、こしょうで味を整え、ねぎを入れる。

《みかんのヨーグルトゼリー》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
粉ゼラチン	ふやかす	1.2g	5g
水		7.5cc	大さじ2
砂糖	A	7.5g	30g
牛乳		37cc	150cc
ヨーグルト		37g	150g
みかん(缶詰)		30g	120g

＜作り方＞

- 1.Aを鍋に入れて温め、ふやかしておいたゼラチンを入れて溶かし、粗熱をとる。
- 2.ボウルにヨーグルトを入れ、なめらかにかき混ぜたら1を混ぜる。

3. ボウルの底を水で冷やしながらか、とろみをつけ、

みかんをいれ、型に流し固める。

※みかんは飾り用に1つずつ残しておく。

＜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)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	195	3.4	0.5	42.4	3	0.5	0
サバの和風マリネ	229	14.8	11.6	14.7	30	1.4	1.1
ほうれん草と白菜のごま和え	37	2.1	1.3	5.2	71	1.4	0.3
もやしとトマトのスープ	15	1.0	0.0	2.8	6	0.2	0.7
みかんのヨーグルトゼリー	100	3.8	2.5	15.6	88	0.1	0.1
合計	576	25.1	15.9	80.7	198	3.6	2.2

★今日の献立の野菜摂取量★

野菜量 226g
 緑黄色野菜 81g
 淡色野菜 145g

監修：佐賀市役所 健康づくり課 管理栄養士

◆ MEMO ◆