

# 野菜をたっぷり食べよう

糖尿病予防のレシピ（平成25年度）

監修：佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

### 《麦ご飯》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	5人分量
精白米		60g	300g
精白粒麦		5g	25g

#### ＜作り方＞

1. 米と麦は洗い、水加減して炊飯する。

### 《いわしの蒲焼風》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	5人分量
いわし…腹開きにする	酒をまぶす	60g	5匹
酒		3cc	大さじ1
小麦粉		4g	20g
サラダ油		2g	大さじ1弱
しょうゆ	たれ	6g	大さじ1・2/3
みりん		4cc	大さじ1強
大根…おろして軽く水きりしておく		40g	200g
青しそ…せん切りする		1g	2・1/2枚
レモン…くし型に切る。		10g	50g
レタス		10g	50g
トマト…くし型に切る		30g	150g

#### ＜作り方＞

1. いわしは小麦粉をつけておく。
2. フライパンに油を熱し、1をキツネ色に焼き、たれを絡める。
3. 皿に盛り、大根おろしと青しそ、レタスとトマト、レモンを添える。

※中骨は揚げて骨せんべい

### 《にんじんとピーマンの金平風スープ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	5人分量
にんじん…せん切りする		10g	50g
ピーマン…せん切りする		5g	25g
エリンギ…せん切りする		5g	25g
サラダ油		0.5g	小さじ1/2弱
すりごま		1g	小さじ1弱
八方だし		2g	10g
塩		0.2g	1g
出し汁		150cc	750cc

#### ＜作り方＞

1. 鍋に油を熱して、にんじん、エリンギを炒め、八方だしと出し汁を加えて煮詰める。
2. 仕上げにピーマンを加えて炒め、火を止めてすりごまを混ぜる。



### 《ほうれん草の胡麻和え》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	5人分量
ほうれん草…茹でて3cm長さに切る	50g	250g
えのき茸	10g	50g
すりごま	2g	大さじ1強
八方だし	2g	小さじ1強

#### ＜作り方＞

1.ボールに材料を合わせて和える。



### 《みかんでゼリー》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	5人分量
粉寒天 } A	0.5g	2.5g
水 } 50cc	50cc	250cc
粉ゼラチン } B	1g	5g
みかん果汁 }	30cc	150cc
砂糖	6g	大さじ1・2/3
みかん…容器にする	1個分	5個分

#### ＜作り方＞

- 鍋にAの粉寒天と水を入れて煮溶かし、砂糖をふり入れ火を止めて、Bを加え溶かす。
- 粗熱を取って器に入れ冷やし固める。

### ＜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)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ご飯	235	4.3	0.7	50.6	4	0.8	0
いわしの蒲焼風	203	14.0	10.6	11.0	162	2.6	1.1
金平	15	0.9	0.5	2.2	8	0.1	0.5
胡麻和え	26	1.9	1.3	2.9	49	1.3	0.3
みかんでゼリー	80	1.7	0.1	19.8	18	0.1	0.0
合計	559	22.8	13.2	86.5	241	4.9	1.9

### ◆ MEMO ◆