

♪ 野菜をたっぷり食べよう ♪



糖尿病予防のレシピ(平成 28 年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

♪♪ 野菜をたっぷり食べよう♪♪

平成28年度

《麦ごはん》

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

＜作り方＞

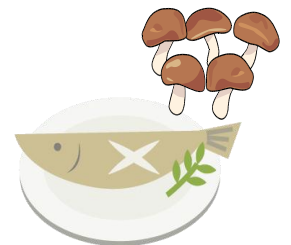
1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《白身魚の野菜あんかけ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
白身魚(60g切り身)		1切れ	4切れ
塩	} 魚にふる	0.1g	0.4g
こしょう		少々	適量
片栗粉	… 魚にまぶす	少々	適量
油		5g	大さじ1・2/3
(野菜あん)			
にんじん	… せん切り	30g	120g
しめじ	… いしづきをとりほぐす	25g	100g
ピーマン	… せん切り	20g	80g
油		3g	大さじ1
だし汁	} 合わせておく	30cc	120cc
しょうゆ		4g	小さじ2・2/3
酒		2g	大さじ1/2強
みりん		1g	小さじ2/3
さとう		1g	小さじ1・1/3
おろししょうが		1g	4g
片栗粉	} 水溶き片栗粉	3g	大さじ1・1/3
水		10cc	40cc

＜作り方＞

1. フライパンに油をひき、白身魚を焼く。
※片面に焼き色がつくまで動かさず、焼き色焼き色がついたら返して裏面も焼く。
2. フライパンを洗い、再び油をひきにんじん、しめじ、ピーマンの順に炒める。
3. 野菜がしんなりしたらあわせた調味料を加え、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 1を皿に盛り、3をかける。



《かぼちゃサラダ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
かぼちゃ	… 皮をむき小さめの一口大に	60g	240g
きゅうり	… 小口切り	10g	40g
干しぶどう	… 洗う	3g	12g
マヨネーズ	} A	5g	20g
ヨーグルト		3g	12g
さとう		1g	小さじ1・1/3
いりごま		1g	4g

＜作り方＞

1. かぼちゃは茹で、きゅうりは熱湯でさっと茹でて丘上げ。
2. 1、干しぶどうを合わせ、Aで和える。



《わかめスープ》

材料	…下ごしらえ	1人分量	4人分量
わかめ（乾燥）	… もどす	1 g	4 g
えのき	… いしづきをとって 4cmに切る	20 g	80 g
だし汁		140 c c	560 c c
薄口しょうゆ		4 g	小さじ2・2/3
ごま油		1 g	小さじ1

＜作り方＞

1. 鍋にだし汁と薄口しょうゆを煮立たせ、えのきを加える。
2. 再び煮立ったらわかめを入れ、ひと煮立ちする。
3. 火をとめ、ごま油を加える。

《ミルクプリン抹茶ソース》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
水		10 c c	40 c c
牛乳		60 m l	240 m l
さとう		5 g	20 g
ゼラチン （抹茶ソース）		1 g	4 g
抹茶		0.5 g	2 g
さとう		2 g	大さじ1弱
水		12 c c	48 c c

＜作り方＞

1. 水を沸騰させ火を止める。
2. 1の湯にさとう、ゼラチンを入れしっかり溶かす。（沸騰状態の湯には入れない）
3. さらに牛乳を加えよく混ぜ合わせ、型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
4. 抹茶、さとう、水を鍋に入れて火にかけ、とろみがつくまで加熱し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
5. 3が固まったら4のソースをかける。



＜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)	加ナウム (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
白身魚の野菜あんかけ	164	12.0	8.4	10.1	33	0.5	0.9
かぼちゃサラダ	112	1.7	4.6	16.6	30	0.5	0.1
わかめスープ	25	1.0	2.0	1.0	10	0.0	1.0
ミルクプリン抹茶ソース	72	3.0	2.3	10.0	68	0.1	0.1
合計	568	22.6	17.8	78.6	144	1.6	2.1

☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜	110 g
淡色野菜（きのこ類含む）	55 g
野菜量	165 g



監修：佐賀市役所 健康づくり課 管理栄養士

◆MEMO◆