

♪ 野菜をたっぷり食べよう ♪



糖尿病予防のレシピ(平成 29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29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)	60g	240g
麦	研ぐ(洗う)	6g	24g

＜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。

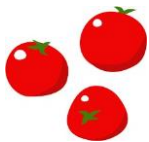


《薄揚げ包み焼き餃子》

材料	下ごしらえ	1人分量	4人分量
油揚げ(長方形)	熱湯をかけて油抜き	1枚	4枚
合いびき肉		40g	160g
木綿豆腐	水切りしておく	30g	120g
はくさい	みじん切り	30g	120g
長ねぎ		20g	80g
しいたけ	いしづきをとってみじん切り	15g	60g
塩(はくさい用)		少々	少々
おろしにんにく	A	2g	8g
おろししょうが		3g	12g
中華顆粒だし		1.2g	4.8g
ごま油		1g	小さじ1
水		5cc	20cc
＜つけだれ＞			
八方だし	合わせる	4g	大さじ1
酢		5g	大さじ1・1/3
一味とうがらし		少々	少々
サラダ菜		1枚	4枚
ミニトマト	4等分に切る	1個	4個
楊枝		2本	8本

＜作り方＞

1. 白菜に塩をふり、しばらく置いて、水気を軽く絞っておく。
2. ボールにひき肉を入れ練り、木綿豆腐、みじん切りした野菜、Aを入れてよく混ぜる。(ビニール手袋で)
3. 油抜きした油揚げを、菜ばしを転がして、中に空洞が出来やすいようにし、半分に切る。
4. 3の中に人数分に分けた2を詰める。(一人に2個あて)
5. 閉じ口を楊枝で止め、油は引かず焼いていく。
6. 焼き目がついたら裏返して水を入れ蒸し焼きする。
7. 火が通ったら、蓋を開けてカリッと焼く。
8. サラダ菜をしき、楊枝をはずし、出来上がりを半分に切って盛り付け、トマトを飾る。
9. つけだれを別皿で盛り付ける。



《切り干し大根と海藻のサラダ》

材料	下ごしらえ	1人分量	4人分量
切干大根	よく洗って、水で戻す	5g	20g
海藻ミックス	水で戻し、水気をきる	1g	4g
レタス	食べやすい大きさにちぎる	20g	80g
玉ねぎ	すりおろす	20g	80g
酢	A合わせ	7g	大さじ2弱
オリーブ油		2g	小さじ2
塩		0.5g	小さじ1/2弱
砂糖		2g	大さじ1弱
こしょう		少々	少々
おろしにんにく		0.5g	2g

＜作り方＞

1. 切干大根の水気をきって、4cm長さに切る。
2. Aにすりおろした玉ねぎを混ぜておく。
3. 1と海藻ミックスを2で和える。
4. 器にレタスをしき、3をのせる



《きのこ生姜スープ》

材料	…下ごしらえ	1人分量	4人分量
しめじ	… いしづきを切ってほくす	30g	120g
えのき	… いしづきを切って 1/2にきる	30g	120g
にんじん	… 千切り	20g	80g
しょうが	… 千切り	2g	8g
ごま油		1cc	小さじ1
水		150cc	600cc
鶏がら顆粒		1g	小さじ1強
オイスターソース		3g	小さじ2
こしょう		少々	少々

＜作り方＞

1. 鍋にごま油を熱してしょうがを炒め、きのこ・にんじんを加えて炒める。
2. 水と鶏がら顆粒を加えて蓋をして煮る。
3. きのこに火が通ったらオイスターソースを加えて煮る。最後にこしょうをふり、味を整える。



《焼きりんごのヨーグルトかけ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
りんご	… 皮付きのまま4等分	1/4個	1個
さとう	… 芯を取って、さらに 3等分に切る	3g	大さじ1・1/3
バター		1g	小さじ1
シナモン		少々	少々
ヨーグルト		30g	120g
アーモンドスライス		1g	4g

＜作り方＞

1. 熱したフライパンにバターを入れ、りんごを並べて片面焼き、さとうの半分をふりかける。
2. 裏面も同様に焼き、残りのさとうを入れる。
3. 両面焼き色がついたら取り出して器に盛り、シナモンをふる。
4. 上からヨーグルトをかけ、アーモンドを散らす。



＜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)	加ゆム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	235	4.0	0.6	51.2	4	0.5	0
薄揚げの包み焼き餃子	199	13.0	12.9	7.3	86	1.8	1.2
切干大根と海藻のサラダ	55	1.0	2.1	8.3	42	0.4	0.5
きのこの生姜スープ	35	2.1	1.3	6.7	8	0.5	0.8
焼きりんごのヨーグルトかけ	74	1.4	2.4	12.8	41	0.1	0
合計	598	21.5	19.3	86.3	181	1.5	2.5

☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜	40g
淡色野菜	173g
野菜量	213g

