

♪ 野菜をたっぷり食べよう ♪



糖尿病予防のレシピ(平成 30 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30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。

## 《あじの甘酢野菜あんかけ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
あじ	下味用	1切れ (60g)	4切れ (240g)
食塩		少々	少々
料理酒		2g	8g
片栗粉		5g	20g
油		5cc	20cc
【甘酢野菜あんかけ】			
たまねぎ	…横に半分にスライス	20g	80g
人参	…短冊切り	10g	40g
たけのこ(水煮)	…短冊切り	20g	80g
さやいんげん	…斜めスライスし茹でる	5g	20g
油		1cc	4cc
水		80cc	320cc
鶏がら(顆粒)		1g	4g
八方だし	A合わせておく	小さじ1	小さじ4
砂糖		1g	4g
穀物酢		小さじ2	大2・小2
片栗粉		2g	8g
小ねぎ	…小口切り	1g	4g
糸とうがらし		適量	適量

＜作り方＞

1. あじは洗って水気をふき取り、下味をつける。
2. 1の水気をふき取り、片栗粉をまぶす。フライパンに油を入れ焼く。
3. 鍋に油を入れ、インゲン、小ねぎ以外の野菜を炒める。
4. 3に水と鶏がらだしを入れ火を通す。火が通ったらAを入れ、トロミが付くまで火にかける。火を止め、茹でたインゲンを加える。
5. 器に焼いた魚を盛り、甘酢あんをかける。
6. 最後に小ねぎと糸とうがらしを散らす。



## 《きのこのトマト煮(カレー風味)》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
しめじ	石づきを切って、小房に分ける	30g	120g
生しいたけ	石づきを切って、4等分	20g	80g
パプリカ(黄色)	1.5cm幅の乱切	15g	60g
ベーコン	…1cm幅に切る	5g	20g
ホールトマト缶		50g	200g
バター(無塩)		1.5g	6g
にんにく(おろし)	…チューブ	少々	少々
水		20cc	80cc
カレー粉		0.3g	小さじ1/2強
コンソメ(顆粒)		0.5g	2g
こしょう		少々	少々
パルメザンチーズ(粉チーズ)		2g	8g
パセリ	…みじん切り	少々	少々

＜作り方＞

1. きのこは洗って各大きさに切り、ホールトマトの大きいものはカットする。
2. 鍋にバターとおろしにんにくを入れ、きのこを炒め、しんなりしてきたらホールトマト、水を入れひと煮立ちさせる。
3. 2にコンソメとカレー粉を入れしんなりするまで煮る。味をみてコショウを加えて味を整える。
4. 器に盛り付け、粉チーズとパセリを散らす。



### 《チンゲン菜のスープ》

材料	…下ごしらえ	1人分量	4人分量
チンゲン菜	2cm長さに切る	30g	120g
干し海老		小さじ1/4弱	2g
ショウガ	…千切り	1g	4g
濃い口しょうゆ		2g	8g
だし汁		150cc	600cc
すり胡麻		小さじ1/4	2g

#### ＜作り方＞

1. だし汁を火にかけ沸騰してきたら、干し海老と千切りの生姜を加える。
2. 1にチンゲン菜を加え、火が通ったら醤油をいれる。
3. 汁椀に注ぎ、最後にすり胡麻を散らす。

### 《ミルク餅～黒蜜かけ～》

材料	…下ごしらえ	1人分量	4人分量
牛乳		70cc	280cc
コーンスターチ		5g	大3・小1
黒砂糖	黒蜜は作って冷ましておく	5g	20g
水		6cc	24cc
きなこ	合わせておく	3g	12g
砂糖		1g	4g
食塩		少々	少々

#### ＜作り方＞

1. 鍋に水と黒砂糖を加えて火にかける。  
(とろみが軽く付く程度まで煮詰める)  
⇒冷ましておく
2. 鍋に牛乳とコーンスターチを加え火にかける。  
(弱火～中火)焦がさないように鍋底から混ぜる。  
とろみが付いてきたら、しばらく火にかけ混ぜる。
3. ボウルに水をはり、かき混ぜながら粗熱をとる。  
(とろみ具合が増してくる。)
4. 3の粗熱がとれたものを器に流し込み冷やす。  
仕上げ(最後)にきなこをかけ上から黒蜜をかける。

### ＜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)	カリウム (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
あじの甘酢野菜あんかけ	187	13.0	8.8	11.9	56	0.6	0.9
きのこのトマト煮 (カレー風味)	58	3.8	3	6.5	35	0.6	0.4
チンゲン菜のスープ	12	1.1	0.3	1.4	77	0.5	0.5
ミルク餅～黒蜜かけ～	100	3.5	3.5	14	95	0.5	0.1
合計	592	25.4	16.2	85	267	2.7	1.9

### ☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜	111g
淡色野菜 (きのこも含む)	90g
野菜量	201g

