

♪ 野菜をたっぷり食べよう ♪



糖尿病予防のレシピ(令和元年度)

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♪♪

令和元年度

《麦ご飯》

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。

《鶏肉と野菜のグリル》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
鶏肉(もも)	…一口大に切る	70g	280g
黒こしょう		少々	少々
＜付け合せ＞			
かぶ	…くし型切り	1/4個	1個
人参	…乱切り	20g	80g
ブロッコリー	…個房に切る	20g	80g
油		小さじ1	小さじ4
ウスターソース	} 混ぜる…A	小さじ1・1/2	小さじ6
酢		小さじ1	小さじ4
にんにく…チューブ		2g	8g

＜作り方＞

1. 鶏肉の両面に黒こしょうをふる。
お湯を沸かし、ブロッコリーをゆでる
2. フライパンに油を入れ、鶏肉を皮目から焼く。
3. 裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
4. 鶏肉に火が通ったら、取り出し、同じフライパンでかぶと人参を両面焼き、蓋をして蒸す。
5. かぶと人参に火が通ったら取り出し、Aを入れ火にかけ煮詰め、皿に盛った鶏肉と野菜にかける。
※熱いところにAを入れると飛び散るので注意



《きのこのトマトスープ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
しめじ	…石づきを切り、小房に裂く	15g	60g
えのき	…石づきを切り、小房に裂く	10g	40g
まいたけ	…石づきを切り、小房に裂く	10g	40g
キャベツ	…粗めの千切り	10g	40g
ウインナー	…斜めに4等分	1本	4本
オリーブ油		小さじ1/2	小さじ2
水		50cc	200cc
カットトマト(缶)		100g	400g
コンソメ		小さじ1/2	小さじ2
黒こしょう		少々	少々
パセリ		1g	4g

＜作り方＞

1. 鍋にオリーブ油、きのこ類、キャベツ、ウインナーを入れ、炒める。
2. きのがしんなりしたら、カットトマトと水、コンソメを加え、煮込む。
3. 黒こしょうで味を整え器に注ぎ、パセリを飾る。



《根菜と水菜の豆腐サラダ》

材料	…下ごしらえ	1人分量	4人分量
ごぼう	…ささがき	10g	40g
れんこん	…スライサーで薄切り	10g	40g
水菜	…3cmに切る	20g	80g
木綿豆腐	…水気を切る	20g	80g
八方だし	} B	小さじ2/3	小さじ2・2/3
すりごま		小さじ1	小さじ4
一味		適量	適量
*酢	…色止め用	(水1ℓに対し大さじ1)	

＜作り方＞

1. お湯を沸かし、水菜にサッとかける
2. 沸騰したお湯に酢*を入れ、ごぼうれんこんをサッとゆでる(1分程度)
3. Bを混ぜ合わせておく(豆腐はペースト状に)
4. ごぼう、れんこん、水菜はしっかり水気を切り3と混ぜ合わせる
5. 器に盛り七味をかけ完成



《果物ヨーグルト》

材料	…下ごしらえ	1人分量	4人分量
柿	…みじん切り	30g	120g
ミント	…みじん切り	3枚	12枚
ヨーグルト		50g	200g

＜作り方＞

1. 柿とミントを混ぜ合わせる
2. ヨーグルト、1の順に盛り完成。

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加糖 (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	235	4.0	0.6	51.2	4	0.5	0.0
鶏肉と野菜のグリル	159	14.6	7.7	6.9	27	0.9	0.9
きのこのトマトスープ	80	3.2	5.0	7.9	17	0.8	0.8
根菜と水菜の豆腐サラダ	52	2.8	2.0	6.1	81	0.9	0.3
果物ヨーグルト	49	1.9	1.6	7.2	63	0.1	0.0
合計	575	26.6	16.8	79.3	192	3.1	2.0

☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜	141g
淡色野菜(きのこも含む)	105g
野菜量	246g

