

♪ 野菜をたっぷり食べよう ♪



糖尿病予防のレシピ(令和2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2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。

《蒸し大豆とひき肉のドライカレー》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
蒸し大豆（ドライパック）		20g	80g
豚ひき肉		40g	160g
サラダ油		1g	小1（4g）
玉ねぎ…粗みじん切り		50g	200g
にんじん…粗みじん切り		15g	60g
ピーマン…1cm角に切る		10g	40g
しょうが…すりおろす	A	5g	20g
にんにく…すりおろす		3g	12g
カレー粉		3g	大2（12g）
塩		0.5g	2g
トマトケチャップ	B	5g	小1/2+大1（20g）
酒		5g	大1+1/3（20g）
水		15cc	60cc

＜作り方＞

1. 鍋に油をひき、ひき肉とAを入れ中火で炒める。
2. 肉の色が変わってきたら、玉ねぎとにんじんを加えさらに炒め、玉ねぎが透明になってきたら蒸し大豆、ピーマン、Bを加える。
3. 肉に火が通り、全体的に汁けがなくなるまで混ぜながら、2～3分煮る。
4. 器にご飯を盛り、3をかける。

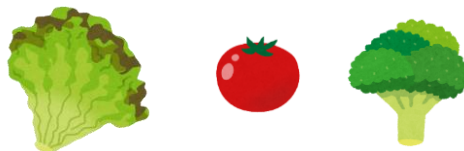


《野菜サラダ～手作りごまドレッシング～》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
ブロッコリー…子房に分ける		20g	80g
トマト…よく洗いくし型切り		20g	80g
レタス…よく洗い、食べやすい大きさにする		30g	120g
ベビーリーフ…よく洗う		10g	40g
＜ドレッシング＞			
すりごま	ボールに入れ、よく混ぜる…A	小1（2g）	大1+1/3
マヨネーズ		小1（4g）	大1+1/3
八方だし		小1/2（3g）	小2
酢		小1/2（2.5g）	小2
サラダ油		1g	小1

＜作り方＞

1. ブロッコリーを茹で、水気を切る。
2. 皿にレタス、ブロッコリー、トマトの順で盛り付ける。
3. 食べる直前にAをかける。



《ほうれん草とふんわり卵の中華スープ》

材料	…下ごしらえ	1人分量	4人分量
ほうれん草	…根元を除き3cm幅に切る	25g	100g
えのき	…長さ半分に切る	20g	80g
卵	…よく溶き混ぜる	15g	60g
わかめ	(乾)	0.5g	2g
鶏ガラスープの素		1.5g	小2(6g)
水		150cc	600cc

＜作り方＞

1. 鍋に水を入れて沸騰させる。
2. 沸騰したら、ほうれん草、えのき、わかめ、鶏ガラスープの素を入れる。
3. 再度沸騰したら、溶き卵を入れて数回お箸でかき混ぜ、火を止め器に注ぐ。

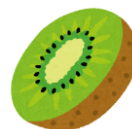


《りんごとキウイのヨーグルト添え》

材料	…下ごしらえ	1人分量	4人分量
りんご	…皮を剥き食べやすい大きさに切る	40g	160g
キウイ	…皮を剥き食べやすい大きさに切る	30g	120g
プレーンヨーグルト		50g	200g

＜作り方＞

1. 器にりんごとキウイを盛り、ヨーグルトを添える。



献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加鈣 (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	236	4.1	0.6	51.3	4	0.5	0.0
蒸し大豆とひき肉のドライカレー	200	11.8	10.3	13.7	51	2.1	0.8
野菜サラダ～ごまドレッシング～	70	1.9	5.3	4.2	23	0.6	0.3
ほうれん草と卵の中華スープ	36	3.2	1.7	3.1	25	1.0	0.9
りんごとキウイのヨーグルト添え	70	2.1	1.6	12.7	71	0.1	0.1
合計	612	23.1	19.5	85.0	174	4.3	2.1

☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜	90g
淡色野菜 (きのこも含む)	118g
野菜量	208g



監修： 佐賀市役所 健康づくり課 管理栄養士