

♪ 野菜をたっぷり食べよう ♪



糖尿病予防のレシピ(令和3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3年度
11月

《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。

《蒸し豚》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
豚もも肉(かたまり)…筋切りする		60g	240g
酒	A	大さじ1/2	大さじ2
砂糖		小さじ1/8	小さじ1/2
しょうが…うす切り		10g	40g
長ねぎ…4cm幅に切る		10g	40g
水		50cc	200cc
ミニトマト…半分に切る		10g	40g
ほうれん草	それぞれゆでて絞り 4cm幅に切る	50g	200g
白菜		30g	120g
ポン酢しょうゆ	B 合わせる	大さじ2/3	大さじ2・2/3
砂糖		小さじ1/2	小さじ2
酒		小さじ1/2	小さじ2
おろしにんにく		1g	4g
おろししょうが		1g	4g
ラー油		小さじ1/4	小さじ1

＜作り方＞

1. 豚ももにAをすりこみ、10分程置く。
2. フライパンにしょうが・長ねぎ・水を入れ、沸騰したら1を入れて蓋をし、弱火で蒸す。
3. 10分したら裏返して蓋をし、再び10分蒸す。中まで火が通ったら火を止める。(途中でフライパンの水がなくならないように注意する)
4. 3を取り出し、5mm幅の厚さに切る。
5. すべてお皿に盛り付ける。Bを全体にかける。

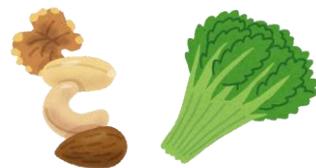


《春菊のミックスナッツ和え》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
春菊…ゆでてしぼり4cm幅に切る		50g	200g
にんじん…4cmの千切りにし、ゆでて水気を切る		10g	40g
アーモンド	A ポリ袋に入れて粗く砕く ※	5g	20g
カシューナッツ		5g	20g
くるみ		5g	20g
マヨネーズ	B 合わせる	大さじ1/2	大2
八方だし		小さじ1/2	小さじ2

＜作り方＞

1. ボウルに春菊・にんじん・A・Bを入れ和える。
2. お皿に盛り付ける。



※ナッツ類はすべてローストしたものを使用する

《きのこスープ》

材料	…下ごしらえ	1人分量	4人分量
しめじ	…石づきを落としてほぐす	10g	40g
えのき	…石づきを落として 半分に切りほぐす	10g	40g
しいたけ	…軸を取りうす切り	10g	40g
水菜	…3cm幅に切る	20g	80g
コンソメ	(顆粒)	1.5g	6g
水		150cc	600cc
黒こしょう		少々	少々

＜作り方＞

- 鍋に水・しめじ・えのき・しいたけ・コンソメを入れ、中火で加熱する。
- 1の具材に火が通ったら水菜を入れ、ひと煮立ちする。
- 器に盛り付け、黒こしょうをふる。



《りんごと紅茶のゼリー》

材料	…下ごしらえ	1人分量	4人分量
りんご	…1cmの角切り(皮むき)	1/6個分	2/3個
紅茶	(パック)	適量	1パック
水		50cc	200cc
砂糖		小さじ1	大さじ1・1/3
粉ゼラチン	} A ふやかす	1g	4g
水		10cc	40cc
ミントの葉		適量	適量

＜作り方＞

- 鍋に水とりんごを入れて煮る。りんごが柔らかくなったら火を止め紅茶パックを入れる。
- 1を再び温め、砂糖とAを入れて溶かす。
- 器に2を流して、冷蔵庫で冷やし固める。
- 3にミントを飾る。



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
蒸し豚	127	15.1	3.2	7.6	44	1.8	0.7
春菊のナッツ和え	153	4.1	13.1	6.6	82	1.5	0.5
きのこスープ	14	1.4	0.2	3.4	43	0.6	0.7
りんごと紅茶のゼリー	44	1.0	0.1	10.8	2	0.1	0.0
合計	574	25.7	17.2	79.7	175	4.5	1.9

※日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜	140g
淡色野菜(きのこも含む)	60g
野菜量	200g



監修：佐賀市役所 健康づくり課 管理栄養士

不許転載