

♪♪ 野菜をたっぷり食べよう♪♪



糖尿病予防のレシピ(令和4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4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。

《蒸し野菜と白身魚 和風ソース添え》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
白身魚(切り身)		60g	240g
こいくちしょうゆ		小さじ1/3	小さじ1・1/3
キャベツ	… 3cm幅のざく切り	40g	160g
もやし		30g	120g
にんじん	… 薄い短冊切り	15g	60g
酒		大さじ1	大さじ4
たまねぎ	… みじん切り	40g	160g
サラダ油		1.5g	小さじ1・1/2
しょうが	… すりおろす	5g	20g
酢		大さじ1	大さじ4
八方だし	} A	小さじ1	大さじ1・1/3
さとう		小さじ1/2	小さじ2
小ねぎ	… 小口切り	2g	8g

＜作り方＞

1. 白身魚にこいくちしょうゆをかけ、キッチンペーパーでふき取る。
2. フライパンにサラダ油をひき、たまねぎを炒める。
3. たまねぎが色付いたら、しょうが・Aを加えて軽く煮立たせて取り出す。
4. 洗ったフライパンにキャベツ・もやし・にんじんを敷き、上に白身魚を乗せる。
5. 酒を回しかけて火にかけ、具材に火が通るまで弱めの中火で蒸す。
6. 火が通ったら器に盛り付け、3をかけて小ねぎを散らす。



《水菜サラダ》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
水菜	… 洗って水気を切り3cmに切る	30g	120g
すりごま		小さじ1/2	小さじ2
削り節		0.3g	1.2g
刻み海苔		0.3g	1.2g
マヨネーズ	} 合わせる B	小さじ1(4g)	大さじ1・1/3(16g)
ボン酢しょうゆ		小さじ1/2	小さじ2

＜作り方＞

1. 水菜とすりごまをよく混ぜる。
2. 器に1・削り節・刻み海苔の順に盛り付け、Bを回しかける。

《きのこ卵の中華スープ》

材料	…下ごしらえ	1人分量	4人分量
しめじ	… 石づきをとりほぐす	10g	40g
えのき	… 石づきをとり半分に切る	5g	20g
しいたけ	… 軸をとりうす切り	5g	20g
ほうれん草	… サッと茹で水気を絞り2cmに切る	30g	120g
卵	… 溶いておく	1/2個	2個
水		150cc	600cc
鶏ガラスープの素		小さじ2/3	小さじ2・2/3
水	} 水溶き片栗粉	小さじ1/2	小さじ2
片栗粉		小さじ1/2	小さじ2
こしょう		少々	少々
ごま油		3g	大さじ1

＜作り方＞

1. 鍋に水・鶏ガラスープの素・きのこを入れて火にかける。
2. きのこに火が通ったらほうれん草を加えてひと煮立ちし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. 溶き卵を入れ、こしょうで味を調べて火を止め、ごま油を回しかける。



《果物》

材料	… 下ごしらえ	1人分量	4人分量
梨	… 皮と芯を取り除く	1/4個 (75g)	1個 (300g)

＜作り方＞

1. 食べやすい大きさに切る。



献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加ゆム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	225	4	1	51	4	0.6	0.0
蒸し野菜と白身魚	180	15	7	12	45	0.6	0.8
水菜サラダ	43	1	4	2	66	0.8	0.3
きのこ卵の中華スープ	81	4	6	4	28	1.1	0.9
果物	29	0	0	8	2	0.0	0.0
合計	558	25	18	78	144	3.1	2.0

※日本食品標準成分表2020年版（八訂）より

☆今日の献立の野菜摂取量☆

緑黄色野菜	77g
淡色野菜（きのこも含む）	130g
野菜量	207g



監修： 佐賀市役所 健康づくり課 管理栄養士 不許転載