

総エネルギー: 785キロカロリー  
総塩分: 2.72g

糖尿病予防



### ちらし寿司(4人分)

米	220g	● 塩	小さじ1/4
もち麦精麦	50g	● 砂糖	大さじ2・2/3
焼き穴子	10g	● 酢	大さじ2・2/3
ごぼう	40g	いりゴマ	大さじ1
にんじん	40g		
干しいたけ	4g	卵	2コ
油揚げ	40g	サラダ油	小さじ1
きぬさや	4枚		
		紅生姜	適量

- 穴子をお皿に広げ、蒸気の立った蒸し器で15分ほど蒸す。  
フライパンにサラダ油を熱して溶き卵を流し入れ、薄焼き卵にし、粗熱がとれたら細切りにする。  
きぬさやはスジを取り、茹でる。
- 干しいたけはぬるま湯につけてふっくらとどし、3mm幅の薄切りにする。油揚げは5mm幅の短冊切りにし、湯通しして油抜きをし、水にとり、水けをしぼる。ごぼうはみじん切りにする。  
にんじんは5mm厚さの輪切りにして型抜きし、茹でる。
- 鍋に油揚げ、ごぼう、干しいたけとひたひたの八方だしを入れて煮立て、落とし蓋をし、弱火で10分ほど煮て火からおろし、味を含ませる。にんじんも同様に煮る。
- 炊き立てのもちむぎごはんに合わせて●、白ごま、①穴子、汁けをきった③の具を加えて切るように混ぜ、冷ます。器に盛り、錦糸卵、きぬさや、にんじん、紅生姜を彩りよくのせる。

エネルギー: 377キロカロリー / 塩分: 0.62g

ごぼうの香りを活かして薄味に。

### さわらの味噌幽庵焼き(4人分)

さわら	4切	ブロッコリー	40g
● おろししょうが	3g	八方だし	大さじ1・1/2
● みりん	大さじ1	れんこん	40g
● 酒	大さじ1	小麦粉	少々
● 味噌	大さじ1	揚げ油	適量
● ゆずしぼり汁	小さじ1		
● 水	大さじ2		

- さわらは合わせた●とともにポリ袋に入れて冷蔵庫に1時間30分ほどおく。
- ①の汁気をキッチンペーパーで取る。天板にクッキングシートを敷き、220℃のオーブンで10分焼く。
- ブロッコリーは小房に分け、熱湯で茹で、八方だしを加えて和える。
- れんこんは薄く切り、小麦粉をまぶし油で揚げる。
- さわらを器に盛り、③、④を添える。

エネルギー: 147キロカロリー / 塩分: 0.7g

ゆずの香りで臭み消し。

## 厚揚げの白和え(4人分)

厚揚げ	200g	すりゴマ	大さじ2
ほうれん草	1.5束	● 白みそ	大さじ1
にんじん	50g	● 砂糖	大さじ1
こんにゃく	1/4枚	● しょうゆ	小さじ1

1. 厚揚げは熱湯をまわしかけて油抜きし、細かく切る。
2. ほうれん草は茹でて水にさらし、しっかり水気を絞り2cm長さに切る。  
にんじんは千切りにし、やわらかく茹でて水気を切っておく。  
こんにゃくは下茹でし、水気を切り細切りにする。
3. ボウルに●の調味料を合わせ、厚揚げを加えて少し潰しながら混ぜる。
4. 残りの具材を加え和えればできあがり。

エネルギー:114キロカロリー／塩分:0.51g

厚揚げで水切り不要。  
簡単白和え

## もちむぎ麺のばち汁(4人分)

油揚げ	1/2枚	水	700ml
大根	80g	● だしかつお	10g
にんじん	40g	● 塩	小さじ1/2
もちむぎ麺のばち	10g	● しょうゆ	少々
青ねぎ	1本		

1. 鍋に水が沸騰したらだしかつおを入れ、火を止めて沈んだら濾す。
2. 油揚げは熱湯をまわしかけて油抜きし、細く切る。大根、にんじんは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
3. ①のだし汁に②のねぎ以外の具をやわらかくなるまで煮て、塩、しょうゆを加えて味を整える。
4. もちむぎ麺は茹でて水で洗い、ザルにあげ、お椀に盛っておく。
5. ④に③をかけ、ねぎを添える。

エネルギー:31キロカロリー／塩分:0.81g

## 豆乳プリン(4コ分) ~抹茶ソース~

豆乳	240cc	● 抹茶	3g
生クリーム	30cc	● 砂糖	10g
砂糖	20g	● コーンスターチ	少々
粉ゼラチン	5g	● お湯	30cc

1. 豆乳に砂糖を加え、沸騰直前まで沸かし、火を止めてゼラチンを加えて溶かす。
2. ①に生クリームを入れ、茶こしで濾し、容器に入れて冷やし固める。
3. ●を混ぜ合わせ、抹茶ソースを作り、冷蔵庫で冷やしておく。
4. ②の豆乳プリンが固まったら、③の抹茶ソースをかける。

エネルギー:116キロカロリー／塩分:0.08g

豆乳でヘルシーに。