

総エネルギー: 720カロリー
総塩分: 2.85g

糖尿病予防



もちむぎごはん(もちむぎ2割) 130g

エネルギー: 212カロリー / 塩分: 0g

えびとピーマンのガリバタ炒め(4人分)

えび	12匹	にんにく(みじん切り)	1片
酒	大さじ2/3	しょうゆ	小さじ1/3
ピーマン	60g	バター	4g
パプリカ(黄)	40g	黒こしょう(粗挽き)	お好みで
サラダ油	大さじ1		

1. えびは殻をむき、つまようじで背わたを取る。尾も除き、酒を振ってしばらく置く。
2. ピーマン、パプリカは太めの千切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れ、火にかける。にんにくを加え、えびを炒める。
4. えびの色が赤くなり、火が通ったらピーマン、パプリカ、しょうゆ、バターを入れてざっくりと炒め合わせる。
5. 仕上げに黒こしょうを振り入れる。

えびはコレステロール値の上昇を抑え、糖の吸収を抑える働きがあります。

エネルギー: 91カロリー / 塩分: 0.24g

レンジで簡単! ヘルシーがんも(8コ分)

● 木綿豆腐	340g	■ 濃口しょうゆ	小さじ1弱
● ツナ缶	80g	■ ごま油	小さじ1
● 卵	1コ		
● 小麦粉	大さじ3弱	～あん～	
● マヨネーズ	小さじ2・1/2	八方だし	120cc
● 八方だし	小さじ1	片栗粉	大さじ1
にんじん(みじん切り)	1/2本		
ねぎ(みじん切り)	20g	わさび	小さじ1/3

1. にんじん、青ねぎはみじん切りにする。
にんじんはレンジで2分加熱する。
2. 豆腐、ツナ缶はしっかり水けをきり、ボウルに入れる。
3. ②に●を加え、泡だて器でよく混ぜ合わせ、①を加えてさっくりと混ぜる。
4. 耐熱皿にクッキングシートを敷き、③を食べやすい大きさに丸めて並べる。
5. 表面に混ぜ合わせた■を塗り、レンジ(600w)で7分加熱する。
6. 八方だしと片栗粉でゆるめのあるを作る。
7. ⑤を器に盛り、⑥のあんをかけてわさびをのせたらできあがり。

大豆製品は血糖値の上昇がゆるやか。揚げていないのでヘルシー★

エネルギー: 206カロリー / 塩分: 1.05g

夏野菜サラダ(4人分)

レタス	40g
きゅうり	30g
ブロッコリー	60g
まいたけ	30g
コーン	20g
ミニトマト	8コ

☆玉ねぎドレッシング☆

玉ねぎ	1/4コ
しょうゆ	25ml
オリーブオイル	大さじ1
酢・砂糖	大さじ1弱
みりん	大さじ1弱
レモン汁	小さじ1
かつおパック	少々
塩・こしょう	少々

★ 玉ねぎドレッシングの作り方 ★

- ①玉ねぎは皮をむいて2cm角に切り、フードプロセッサーにかけてペースト状にする。
- ②みりんを鍋で10秒程わかし、アルコール分を飛ばす。
- ③かつお節、みりん以外の材料を入れてよく混ぜ合わせる。①の玉ねぎを加える。
- ④かつおパックを加え、火にかけて軽く沸騰させる。粗熱が取れたらできあがり。

1. レタスは食べやすい大きさに、きゅうりは輪切りに、ブロッコリーは小房に分けて熱湯で茹でる。
まいたけは石づきをとり小房に分け、ラップをしてレンジで2分程度加熱する。
2. お皿に盛り付け、コーン、ミニトマトを乗せ、ドレッシングをかける。

エネルギー:51カロリー／塩分:0.65g

なすの味噌汁(4人分)

油揚げ	1/2枚	だし汁(イリコ)	3カップ
なす	100g	味噌	小さじ4
玉ねぎ(小)	1/2コ		
オクラ	2本		

1. 油揚げは短冊切り、ナスは半月切り、玉ねぎは千切り、オクラは輪切りにする。
2. だし汁の中に、なす、玉ねぎを入れ柔らかくなるまで煮る。
3. 油揚げ、オクラを加え、沸騰したら味噌を溶き入れる。

エネルギー:42カロリー／塩分:0.90g

野菜には食物繊維がたっぷり。
よく噛んで食べることで
満腹感アップ!

トマトかん(流し缶1コ分)

トマト(小)	2コ(350g)	砂糖	100g
水	350ml	レモン汁	大さじ2
粉寒天	1袋(4g)		

1. トマトは湯むきして1cm角位に刻む。
2. 鍋に水、粉寒天を入れて、よく溶かしてから火にかけ沸騰してから2分くらいかき混ぜながら煮る。
3. ②に砂糖を加えて煮溶かし、砂糖が溶けたら火を止める。
4. ③にトマト、レモン汁を加え混ぜ、粗熱をとる。
5. 型をぬらし、④を流し入れ冷やし固める。
6. 切り分けて器に盛りつける。

エネルギー:116カロリー／塩分:0.01g