

総エネルギー: 723カロリー
総塩分: 2.83g

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

さばハンバーグ(4人分)

さばの水煮缶	160g(約1缶)	● 片栗粉	大さじ2
木綿豆腐	180g	● 塩	少々
玉ねぎ(みじん切り)	50g(1/4コ)	● しょうゆ	小さじ1
にんじん(みじん切り)	15g(1/6本)	サラダ油	小さじ1
れんこん(みじん切り)	50g(2cm)	大根おろし	2cm程度
ひじき(乾)	2g	ポン酢	大さじ1・1/4
生姜	4g		
		パプリカ(赤)	1/3コ
		かぼちゃ	適量
		青じそ	2枚

- 豆腐は水切り、ひじきは水で戻しておく。生姜、大根はすりおろしておく。
玉ねぎ、にんじん、れんこんはみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、2分弱加熱して粗熱がとれたら水気を絞っておく。
パプリカ、かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- ボウルに豆腐、野菜、ひじき、汁けを切ったさば缶・生姜・●を入れ混ぜ、4等分に丸める。
- 油を熱したフライパンに②とパプリカ、かぼちゃを入れ、焼き色がついたら裏返し蓋をして弱火で3分蒸し焼きにする。
- 蓋を取って水気を飛ばし、お皿に盛りつけ上に青じそ・大根おろしをおく。
食べる前にポン酢をかけてできあがり。

エネルギー:171カロリー/塩分:1.12g

さばは...

血管の健康維持に大切なEPA、DHAがたっぷり。

↓
(記憶力アップ、骨の育成、血液サラサラ)

ごぼうのおかずサラダ(4人分)

ごぼう	100g(1本)	● だし汁(かつお)	200cc
にんじん	50g(1/2本)	● 砂糖	小さじ1
糸こんにゃく	100g	● みりん	大さじ1
冬瓜の皮	30g	酒	大さじ1
サラダ油	小さじ1	しょうゆ	大さじ1
		■ マヨネーズ	大さじ2
		■ すりゴマ	大さじ1
		■ 酢	小さじ2

- ごぼうは皮を包丁の背でこそげ、千切りにして薄い酢水(分量外)に10分ほど浸けておく。
- にんじん・冬瓜の皮は千切り、糸こんにゃくは熱湯でサッとゆでザルにあげて水気をきって食べやすい長さに切っておく。

- ①のごぼうをザルにあげ、水気をよく切る。フライパンに油とごぼうを入れて中強火で1分程炒める。
- ③ににんじん、冬瓜の皮も入れてサッと炒めたら●を入れて強火にする。沸騰したら中強火にして煮る。
- 水分が半分程度になったら糸こんにゃくを入れ、焦げないように混ぜながら炒め煮にする。水分がほとんど飛んだら火を止める。
- ⑤に■を入れて混ぜ合わせればできあがり。

エネルギー:110カロリー／塩分:0.77g

食物繊維たっぷり
満腹感アップ。

冬瓜のそぼろあんかけ(4人分)

冬瓜	200g	八方だし	150cc
とりミンチ	60g	青ねぎ	適量
生姜(おろし)	2g		
サラダ油	小さじ1	片栗粉	大さじ1
			水

- 冬瓜は食べやすい大きさに切り、皮をむく。(皮はごぼうサラダで使用)
- 鍋にサラダ油を熱し、生姜を炒める。香りが立ったらとりミンチを入れてほぐしながら炒める。
- とりミンチに火が通ったら①の冬瓜を入れて炒め合わせ、八方だしを入れる。沸騰したら落し蓋をして弱中火で10分煮る。
- 冬瓜に竹串を刺してスッと通るようになったら火を弱め、水溶き片栗粉を加えて再び煮立たせる。トロミが付いたら器に盛り、小口切りしたネギを散らす。

エネルギー:50カロリー／塩分:0.15g

生姜で薄味に。

きのこたっぷり味噌汁(4人分)

しいたけ	12g	油揚げ	1枚
まいたけ	12g	だし汁(イリコ)	600cc
えのき	12g	味噌	小さじ4
エリンギ	12g	すりゴマ	大さじ2
しめじ	12g		

- きのこ類は食べやすい大きさにする。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったらきのこを入れて煮る。
- 具に火が通ったら味噌を溶き入れ火を止めてすりゴマを加える。

エネルギー:59カロリー／塩分:0.75g

きのこは血糖値の上昇を抑えてくれる食物繊維がたっぷり。よく噛んで

カラフル白玉ぜんざい(4人分)

● 白玉粉	60g	■ 粒あん	40g
● いちごジャム	15g	■ 牛乳	100cc
● 水	30g	バナナ	1/2本

- ボウルに●を入れ、耳たぶくらいの硬さになるまでこね、12等分して丸める。
- 鍋に湯を沸かし、①を入れ、浮いてきたらさらに1分茹でて冷水にとり、水気を切る。
- を混ぜ合わせる。バナナは皮をむいて輪切りにする。
- 器に白玉、バナナを盛り、③をかければできあがり。

エネルギー:121カロリー／塩分:0.04g

牛乳を使って
血糖値の上昇ゆるやかに。