

総エネルギー: 698キロカロリー
総塩分: 2.86g

糖尿病予防



ちまき風炊き込みごはん(5人分)

米	1.8合	しょうゆ	大さじ1
もち麦精麦	0.2合	みりん	大さじ3
鶏もも肉	150g	桜えび	10g
たけのこ(水煮)	30g		
にんじん	30g	青ねぎ	適量
白ねぎ	1/4本		
干しいたけ	10g		

1. 米・もち麦はといて、ザルに上げておく。鶏肉、たけのこ、にんじん、白ねぎは1cmの角切りにする。干しいたけは水でもどして1cmの角切りにする。
2. 炊飯器に米、しょうゆ、みりんを入れ、目盛りまで水を加えて軽く混ぜ、①の具、桜えびをのせて炊飯する。
3. 炊き上がったら軽く混ぜてお茶碗に盛り付け、小口切りした青ねぎを散らす。

エネルギー: 339キロカロリー / 塩分: 0.62g

桜えび、しいたけの香りを楽しみながらよく噛めば、旨味アップ。

ふわふわ豆腐のしょうまい(5人分)

● 豚ミンチ	160g	白菜	3枚
● 木綿豆腐	240g	熱湯	160cc
● 玉ねぎ	60g	練り辛子	小さじ2/3
● カニかまぼこ	50g	酢	大さじ2/3
● 片栗粉	大さじ1強		
● 塩	ひとつまみ		
● こしょう	少々		
● ごま油	小さじ1		
シュウマイの皮	30枚		

1. 玉ねぎはみじん切りに、カニかまぼこは手で裂く。
2. ボウルに●の材料を入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
3. 親指と人さし指で輪を作り、その上にシュウマイの皮をのせ、中央に②をのせて押し込みながら具を包む。
4. フライパンに白菜を敷き、③を並べる。
5. 熱湯を注ぎ、フタをして中火で6～8分程蒸します。
6. 器に盛り、練り辛子、酢を添えてできあがり。

エネルギー: 187キロカロリー / 塩分: 0.59g

豆腐でヘルシー

中華サラダ(5人分)

もやし	1p	● しょうゆ	大さじ2
きゅうり	1本	● 酢	大さじ2
ハム	5枚	● 砂糖	大さじ1
		● 塩こしょう	少々

1. もやしはサッと茹で、水で洗って冷やし、水気をきっておく。
2. きゅうり、ハムを千切りにする。
3. ●の調味料をボウルに入れ、よく混ぜておく。
4. ③に①②を入れ、混ぜ合わせてできあがり。

エネルギー:39キロカロリー／塩分:1.34g

チンゲン菜のスープ(5人分)

チンゲン菜	4枚	● 土生姜	3g
しめじ	1/2p	● しょうゆ	小さじ1/2
卵	2コ	鶏がらスープ	大さじ1弱
水	800cc	白ゴマ	小さじ1
		塩こしょう	少々

1. チンゲン菜を1~2cm幅に切り、土生姜はすりおろしておく。卵を溶いておく。
2. 鍋に水と鶏がらスープとチンゲン菜を入れて沸騰させたら、中火にし●を入れ1分くらい煮る。
3. 溶き卵を回し入れゆっくり3、4回大きく混ぜる。塩こしょう、ゴマを入れて混ぜたらできあがり。

生姜で減塩。健康に。

エネルギー:37キロカロリー／塩分:0.28g

揚げない大学芋(5人分)

さつまいも	220g	砂糖	大さじ3
サラダ油	大さじ1/2	しょうゆ	少々
		黒ごま	少々

1. 洗ったさつまいもは1cm角の棒状に切り、水気がついたままラップで包み、電子レンジで4分加熱する。
2. フライパンにサラダ油を入れ、さつまいもに軽く焼き色がつくように中火で炒める。
3. フライパンのあいているところに、砂糖、しょう油を入れ、フライパンをゆすりながら、さつまいもからめる。
4. 砂糖としょう油がふつふつしてきたら、火を止め、余熱でタレを絡める。
5. 仕上げに黒ごまをふりかける。

エネルギー:94キロカロリー／塩分:0.03g

油で揚げないので
カロリーオフ!