



～バランス食が健康のカギ！～

★糖尿病予防クッキング★



★古代米入りもち麦ごはん

<作り方>

<材 料>	分量	
	1人分	人分
うるち米	50 g	g
もち麦	15 g	g
黒米 (古代米)	5 g	g

A

- ① うるち米を洗い、通常の水加減にする。
- ② ①に洗ったA (もち麦と黒米) を入れ、重量の2倍量の水(1人分なら40ml)を加え、30分以上吸水させて炊く。

味がよくなり、火がとおりやすくなります👍

★鶏むね肉のハニーマスタードソース

<作り方>

<材 料>	分量	
	1人分	人分
鶏むね肉 (皮付き)	70 g	g
こしょう	少々	少々
なす	30 g	g
オクラ	2 本	本
酒	小さじ 1	小さじ
塩	少々	g
レタス	20 g	g
ミニトマト	2 個	個
粒マスタード	大さじ 1/2	大さじ
はちみつ	大さじ 1/4	大さじ
酒	大さじ 1/2	大さじ

A

- ① 鶏むね肉は厚みを均一にして、フォークで両面に穴をあけこしょうをふる。
- ② フライパンを熱し、皮目を下に置き、ふたをして弱火で5分程度加熱する。(お肉は大きいまま焼くとしっとり仕上がります。)
- ③ レタスは食べやすくちぎる。ミニトマトはヘタを除く。なすは1cm程度の輪切りにする。
- ④ ②の肉を裏返して酒をふり、フライパンのはじに寄せ、あいた部分になすとオクラを入れて塩を全体にふる。再びふたをして3分程度加熱し、肉と野菜を取り出す。
- ⑤ ④の空いたフライパンにAを入れ軽く火を通す。
- ⑥ 肉はひと口大に薄くそぎ切り、オクラは縦半分に分ける。
- ⑦ 肉、野菜を皿に盛り付け、マスタードソースをかける。

参考：オクラ1本10g ミニトマト1個10g 塩少々0.5g 粒マスタード 大さじ1/2 =9g はちみつ大さじ1/4=5.3g
酒の重量と容量は同じです。 小さじ1=5g 大さじ1/2=7.5g

★こんにゃくサラダ

<作り方>

<材 料>	分量	
	1人分	人分
しらたき (こんにゃく)	40 g	g
にんじん	10 g	g
もやし	10 g	g
きゅうり	10 g	g
長ねぎ	3 g	g
さば缶 (水煮)	10 g	g
しょうゆ	小さじ 1/3	小さじ
酢	大さじ 1/4	大さじ
ごま油	小さじ 1/8	小さじ
すりごま	0.5 g	g
三温糖	0.5 g	g

A

- ① にんじんときゅうりはせん切りにする。
- ② せん切りにしたにんじんともやしはサッとゆでる。しらたきはサッとゆでて食べやすい長さに切る。
- ③ 長ねぎはみじん切りにする。
- ④ Aの調味料を合わせドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜の水気を切り、さば缶と④のドレッシングと混ぜ合わせ、冷やしておく。
- ⑥ 食べる直前に器に盛る。(ガラスの器に盛ると良い。)

参考：しょうゆ小さじ1/3=2g 酢大さじ1/4=4g弱 ごま油小さじ1/8=0.5g



◆2019年度 糖尿病予防クッキングレシピ◆

令和元年7月9日(火)



瀬戸市健康づくり食生活改善協議会

★きくらげと香味野菜のスープ

<作り方>

<材 料>	分量	
	1人分	人分
乾燥きくらげ(黒)	2 g	g
しょうが(すりおろし)	少々	少々
セロリ(軸)	15 g	g
かいわれ大根	5 g	g
鶏がらスープの素	1.5 g	g
水	120 ml	ml

参考：しょうが少々=1~2g程度

- ① きくらげは水でもどして水けをふき、かたい石づきを除いて太めの細切りにする。
- ② しょうがはすりおろし、セロリは8mm程度のざく切り、かいわれ大根は半分に切る。
- ③ 鍋に鶏がらスープの素と水、しょうがを入れて温め、きくらげとセロリを加えて2~3分煮る。
- ④ 火を止めて、かいわれ大根を入れる。



よくかき混ぜてね!

★オレンジヨーグルトゼリー

<作り方>

<材 料>	分量	
	1人分	人分
100%オレンジジュース	50 ml	ml
プレーンヨーグルト	25 g	g
粉ゼラチン	2 g	g
水	大きじ 1/2	大きじ
オレンジ 1個200g	1/8 個	個
ミントの葉(あれば)	1 枚	枚

- ① 水にゼラチンを振り入れて、ふやかしておく。
- ② 鍋にオレンジジュースを入れてひと煮立ちしたら火を止めゼラチンを加えてよく溶かし、粗熱をとる。
- ③ よくかき混ぜてなめらかにしたプレーンヨーグルトに②を少しずつ加えて混ぜ、器に入れて冷やしかためる。
- ④ オレンジは皮を除き、果肉を1cm角に切ってゼリーの上のせ、ゼリーと一緒にいただく。

≪1食分の栄養価≫

メニュー名	エネルギー-kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	カルシウム mg	塩分 g	野菜g
古代米入りもち麦ごはん	247	4.6	0.8	2.4	3.0	0.0	0
鶏むね肉のハニーマスタードソース	168	16.8	5.7	2.2	47	0.9	90
こんにゃくサラダ	35	2.6	1.3	1.8	60	0.4	33
きくらげと香味野菜のスープ	10	0.5	0.1	1.5	15	0.7	27
オレンジヨーグルトゼリー	49	3.2	0.8	0.3	38	0.0	0
合計	509	27.7	8.7	8.2	163	2.0	150

☆献立のポイント☆

- ◎盛り付けは見た目にボリュームが出るようにしましょう。
- ◎野菜はなるべく大き目に切ると、食べごたえがあり、満腹感が得られます。
- ◎主食のごはんは食物繊維の多いもち麦や古代米と一緒に食べることで血糖値の上昇がゆるやかになる効果があります。
- ◎ゼリーはお砂糖を使っていませんが、オレンジの果肉と一緒にいただくことで美味しく食べられます。

