

糖尿病を予防する食事

1. ごろごろ野菜の麻婆豆腐丼

材料～4人分～	
ごはん	600g
豚ひき肉	200g
長ネギ	1本
冷凍揚げナス	300g
ピーマン	3個
にんじん	100g
木綿豆腐	600g
おろしにんにく (チューブ)	小さじ4
ごま油	大さじ2
★鶏がらスープの素	小さじ2
★しょうゆ	小さじ4
★水	400ml
片栗粉	大さじ2
ラー油	お好みで

- ① 長ネギはみじん切り、ピーマンは乱切り、にんじんは短冊切りにする。
- ② 中華鍋にごま油を熱しピーマンを炒め、一度取り出す。
豚肉・長ネギ・冷凍揚げナス・にんじん・おろしにんにくを炒める。
- ③ ②の火が通ったら★を加えひと煮立ちさせ、木綿豆腐を手でひと口大にちぎりながら加える。
- ④ひと煮立ちしたらピーマンを加え軽く加熱し、片栗粉を水(分量外)で溶いたものを回し入れてとろみをつける。
- ⑤④を器に盛り、お好みでラー油をかける。ごはんを茶碗に盛る。

エネルギー	たんぱく質	塩分
595kcal	25.4g	1.2g

水の分量について	
8人分作る場合	600ml
12人分作る場合	900ml

2. きのことたっぷりスープ

材料～4人分～	
まいたけ	200g
ぶなしめじ	50g
えのき	50g
オリーブ油	小さじ2
★水	600ml
★しょうが	5g
★鶏がらスープの素	小さじ2
★しょうゆ	小さじ1
塩こしょう	少々

- ① しょうがは千切りにする。
- ② まいたけは食べやすい大きさに手でさく。ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐす。えのきは石づきを切り落として3等分に切りほぐす。
- ③ 鍋にオリーブ油を引いて強めの中火で熱し、②を入れ、片面に焼き目をつける。
- ④ ★を加えて煮立ったら中火で5分煮て塩こしょうで味を調える。

エネルギー	たんぱく質	塩分
29kcal	1.7g	0.6g

3. 白菜とツナのさっぱり和え

材料～4人分～	
ツナ缶(オイル漬け)	1缶70g
白菜	300g
塩	小さじ1/2
★ポン酢	大さじ1
★ごま油	大さじ1
★和風顆粒だし	小さじ1/4
白いりごま	大さじ1

- ① 白菜は根元を切り落とし、5mm幅に切る。ボウルに入れて塩をふってもみ、15～20分程度おいてから水気をしっかりしぼる。
- ② ①に★、缶の汁を切ったツナを入れて混ぜる。
- ③ 器に盛り、白いりごまをちらす。

エネルギー	たんぱく質	塩分
93kcal	4.6g	1.2g

4. ヨーグルト寒天(みかん入り)

材料～4人分～	
粉寒天	2g
水	200ml
みかん缶	1缶(190g)
ヨーグルト(加糖)	1パック(200g)

- ① ヨーグルトは常温に戻し、みかん缶は果実とシロップを分けておく。
- ② 鍋に水と粉寒天、みかん缶のシロップを入れて火にかけ、沸騰したら2分程加熱して火を止める。
- ③ ②にヨーグルトを加え、ヘラで混ぜる。
- ④ 容器に③を流し込み、粗熱がとれたらみかんをのせ、1時間程冷蔵庫で冷やす。

エネルギー	たんぱく質	塩分
73kcal	2.4g	0.1g