

糖尿病を予防する献立

1. 高野豆腐の肉巻き

材料～4人分～

高野豆腐……………4枚
 豚薄切り肉（ロース）
 ……………16枚
 ★おろしにんにく
 ……………小さじ1/4
 ★おろししょうが
 ……………小さじ1/4
 ★砂糖……………小さじ1弱
 ★みりん……………
 ……………大さじ1・1/2
 ★しょうゆ…………大さじ1
 小ねぎ……………少々

- ① 高野豆腐は水かぬるま湯で戻し、軽く絞って、1枚を4等分にする。
- ② 高野豆腐に豚肉を巻き、巻き目を下にして焼く。
- ③ ②に★をかけ、絡ませる。
- ④ ③を盛り付け、小ねぎを散らす。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
283kcal	20.4g	0.8g

2. 焼きパプリカのハニーレモンマリネ

材料～4人分～

赤パプリカ……………140g
 黄パプリカ……………140g
 ★オリーブ油……大さじ2
 ★レモン汁……………小さじ2
 ★はちみつ……………小さじ2
 ★塩……………小さじ1/2

- ① パプリカは転がしながら弱火で10分ほど焼く。
- ② パプリカに火が通ってやわらかくなったら、ボウルに入れてラップをかけ粗熱を取りながら蒸らす。
- ③ ②のパプリカを種を取り、くし切りにする。
- ④ ★を混ぜ合わせた容器に③を入れ、15分ほど味をなじませる。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
84kcal	0.6g	0.7g

3. ほうれん草とかにかまのおひたし

材料～4人分～

ほうれん草……………200g
 かにかまぼこ……………6本
 だし……………1/2カップ
 しょうゆ……………大さじ1

- ① ほうれん草はよく洗い、たっぷりのお湯で30秒ほど塩茹でし、その後に冷水で粗熱をとる。水気を切り、根をそろえて切り落とし、3～4cm長さに切る。かにかまぼこも同様に切る。
- ② ボウルにだしとしょうゆを合わせ、①を加えて混ぜる。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
34kcal	4.2g	1.2g

4. きな粉プリン

材料～4人分～

生クリーム……………200cc
 豆乳……………200cc
 砂糖……………40g
 きな粉……………40g
 粉ゼラチン……………5g
 水……………大さじ2
 <トッピング用>
 きな粉……………大さじ2
 黒蜜……………小さじ4

- ① 水に粉ゼラチンをふやかしておく。
- ② 鍋に砂糖、きな粉を入れダマがなくなるまで混ぜ、牛乳を少しずつ加えて、弱火にかける。
- ③ 沸騰寸前で火を止め、①を加えて溶かす。生クリームも入れて混ぜる。
- ④ 粗熱をとって、容器に入れ冷やし固める。
- ⑤ ④にきな粉と黒蜜をかける。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
161kcal	9.5g	0g