

糖尿病予防の献立

1. 豚肉と豆苗の炒め

材料～4人分～	
豚肩ロースうす切り肉	240g
豆苗	160g
もやし	160g
にんじん	120g
乾燥きくらげ	12g
A { 酒	小さじ4
片栗粉	小さじ2
サラダ油	小さじ4
B { おろしにんにく	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
バター	16g
こしょう	少々

- ① 乾燥きくらげはぬるま湯で戻しておく。
- ② 豚肉は細切りにし、合わせたAをからめる。
- ③ 豆苗は根元部分を切り落とし4cmの長さに切る。
- ④ 戻したきくらげは固い部分を落とし、適当な大きさに切りそろえる。にんじんはせん切りにする。
- ⑤ フライパンに油を熱し、にんじんと豚肉を入れ、軽火が通るくらいに炒める。
- ⑥ 肉の色が変わってきたら、豆苗ともやしときくらげを入れ強火で炒める。
- ⑦ Bを加えて炒める。

エネルギー	たんぱく質	糖質	塩分
256kcal	11.5g	9.1g	1.4g

2. こんにゃくのベーコン巻き

材料～4人分～	
こんにゃく	240g
薄切りベーコン	4枚(40g)
青しそ	8枚
★水	120ml
★顆粒コンソメ	2g
黒こしょう	少々

- ① こんにゃくはゆでて5mm幅の棒状に切る。ベーコンは縦長に配置し、縦半分に切る。
- ② 鍋に★、こんにゃくを入れて、水分がなくなるまで煮る。
- ③ ベーコンに青しそをのせ、②を等分にのせて、くるくる巻きようじを刺す。
- ④ フライパンで転がしながら3分程焼く。器に盛り、黒こしょうをふる。

<1人2個>

エネルギー	たんぱく質	糖質	塩分
45kcal	1.5g	0.3g	0.4g

3. なめこと豆腐のみぞれ汁

材料～4人分～	
なめこ	100g
絹ごし豆腐	100g
かぶ	80g
三つ葉	0.5束
★水	400ml
★酒	大さじ1
★かつお削り節	6g
みそ	20g

- ① なめこはさっと洗う。豆腐は1cm角に切り、三つ葉は1cm長さに切る。かぶはすりおろし、かぶの葉は1cmの長さに切る。
- ② 鍋に★となめこ、かぶのすりおろし、かぶの葉を入れ、中火にかけて5分程煮る。一度火を止めて、みそをとき入れ、豆腐を入れ、ひと煮立ちしたら器に盛る。最後に三つ葉をのせる。

エネルギー	たんぱく質	糖質	塩分
32kcal	3.1g	1.6g	0.5g

4. フルーツ寒天

材料～4人分～	
★水	450g
★粉寒天	4g
★砂糖	40g
りんご	60g
キウイフルーツ	60g
オレンジ	60g

- ① 果物は1.5cm大に切る。※りんごは皮つきにする。
- ② 鍋に★を火にかけ、しっかり煮立ったら弱火にし1～2分煮る。
- ③ 器に入れ、冷蔵庫で冷やす。

エネルギー	たんぱく質	糖質	塩分
61kcal	0.3g	13.8g	0g

5. ごはん 150g

エネルギー	たんぱく質	糖質	塩分
234kcal	3.8g	53.4g	0g