

糖尿病予防レシピ

笠岡市

『食材選びでカロリーダウン! 食物せんいたっぷりメニュー』

【献立】 主菜：鶏肉ときのこのごまみそ焼き 副菜：かみかみ炒め煮

【栄養価 人分】	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物せんい	食塩	※野菜の量
鶏肉のごまみそ焼き	151kcal	21.4g	4.7g	7.9g	2.6g	0.8g	80g
かみかみ炒め煮	81kcal	3.7g	3.1g	11.9g	4.4g	0.6g	70g

※野菜の量はきのこ類・乾物含む(乾物は水戻し重量で計算しています)

【鶏肉ときのこのごまみそ焼き】



材料	分量(4人分)	作り方
鶏むね肉皮なし	20g×16切れ(320g)	<p>①鶏むね肉は1人4切れのそぎ切りにする。ナイロン袋にAを入れて肉を加えてもみ込み、10分程度おく。</p> <p>②白ねぎは1cm幅の斜め切りにする。きのこ類は石づきを落とす。生しいたけは4つ切りにする。しめじは小房に分ける。えのきたけは1/3等分に切る。ほうれん草は2cm長さに切る。</p> <p>③フライパンにごま油を熱し、①を焼く。両面軽く焼いたら、肉の上に白ねぎ⇒きのこ類⇒ほうれん草の順に広げて、蓋をして蒸し焼きにする。</p> <p>④全体に火が通ったらBを混ぜて絡ませ、火からおろす。お皿に盛り付けてお好みで七味唐辛子をふる。</p>
A 酒	大さじ2/3(10g)	
A 片栗粉	大さじ2/3(6g)	
ごま油	大さじ1/2(6g)	
白ねぎ	60g	
生しいたけ	60g	
しめじ	60g	
えのきたけ	60g	
ほうれん草	80g	
B みそ	大さじ1と1/3(24g)	
B みりん	大さじ2/3(12g)	
B すりごま	大さじ1と1/3(8g)	
七味唐辛子	少々	



- ★『鶏むね肉』は鶏肉の中でも脂肪分が少なく、エネルギーをおさえたい時にはオススメの部位です。片栗粉をもみ込んで焼くとパサつかず、仕上がりがジューシーになります。
- ★食物せんいを多く含むきのこ類は、火を通すとかさが減るので、たくさん使うことができます。

【かみかみ炒め煮】



材料	分量(4人分)	作り方
切り干し大根	20g	<p>①切り干し大根・乾燥ひじきはそれぞれ水で戻し、戻ったら軽く水気を絞っておく。</p> <p>②ごぼうは縦半分にし、斜め薄切りにする。人参は細切りにする。さやいんげんは斜め薄切りにする。</p> <p>③鍋に油を熱し、切り干し大根・ごぼうを炒める。さらに人参を加えて炒め、しんなりしたらだし汁・ひじき・茹で大豆・さやいんげんを加えて汁気が少なくなるまで煮る。</p> <p>④③にCを加えて汁気を飛ばし、火からおろして器に盛る。</p>
乾燥ひじき	8g	
ごぼう	60g	
人参	40g	
茹で大豆	60g	
さやいんげん	20g	
油	大さじ1/2(6g)	
だし汁	160ml	
C しょうゆ	大さじ2/3(12g)	
C みりん	大さじ1/2(9g)	
C 砂糖	大さじ2/3(6g)	

- ★切り干し大根やひじきは食物繊維を多く含む万能食材です。
- ★食材は大きめに切ったり、かために仕上げることで噛む回数を増やし、ゆっくり食べることで食べ過ぎの予防や血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。