

# 糖尿病予防レシピ

笠岡市

『カロリーを控えて食物せんいをたっぷり使ったメニュー』

【献立】 主食：しらたきごはん 主菜：鶏ささみのふわふわ南蛮漬け

【栄養価】

※栄養価は1人分

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物せんい	食塩	野菜の量
しらたきごはん (出来上がり約130g)	143kcal	2.3g	0.3g	2.5g	0.0g	
鶏ささみの南蛮漬け	166kcal	20.9g	2.5g	3.3g	0.9g	100g

## 【しらたきごはん】 ※白米 1 合分

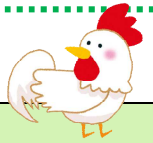


材料	分量(1 合分)	作り方
米	1 合(150g)	①米は研いで 30 分浸し、ザルにあげる。 ②しらたきは熱湯で1~2分ゆでてザルにあげ、水気を切って冷まし、ごはん粒大に刻む。 ③炊飯釜に米、しらたき、分量の水の順に入れ、混ぜずに炊飯する。
しらたき(白)	150g	
水	180ml	

★普通のごはん比べると、お茶碗 1 杯(130g)あたり、エネルギーは 60kcal ダウン! 食物せんいは 0.5g アップになります!!

★しらたきはごはん粒と同じ大きさに刻むことで、見た目、食感ともにごはんになじみます。

## 【鶏ささみのふわふわ南蛮漬け】



材料	分量(4人分)	作り方
鶏ささみ(1本40g)	8本(約 320g)	①鶏ささみはスジをとり、フォークか爪楊枝で数カ所穴をあける。2~3等分にそぎ切りにし、ナイロン袋に入れ、A をもみ込み 10 分程おく。 ②たまねぎは薄切り、人参は細切り、ピーマンは種を取り、せん切りにする。りんごは皮をむき、芯を取りのぞいて細切りにする。きのこと類は石づきを落とし、まいたけとしめじは小房に分け、生しいたけはせん切りにする。 ③①に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパン(中火)で両面焼き、焼けたら取り出しておく。 ④③のフライパンに②を入れて炒め、野菜がしんなりしたら B を加える。水分が少し飛んだら焼いた肉を加えてからませ、火からおろす。 ⑤ブロッコリーは小房にして茹で、南蛮漬けとお皿に盛り付ける。
A 塩	少々(0.8g)	
A 酒	大さじ 1/2(7.5g)	
片栗粉	小さじ2(6g)	
油	大さじ 1/2(6g)	
【南蛮漬けだれ】		★『ささみ』は、鶏肉の中でもエネルギーや脂肪が少ない部位です。今回は下処理や調理の工夫で、ふわふわ食感に仕上げました。 <b>ポイント①</b> 肉の水分や油分が流れ出すのを防ぐために小麦粉や片栗粉をまぶして焼く。 ※衣が厚すぎるとエネルギーアップとなるので注意! <b>ポイント②</b> 肉は焼きすぎない! ★南蛮漬けだれは食物せんいを多く含むきのこをたっぷり入れて、ボリュームを出しました。りんごの甘さをプラスし、砂糖の使用量を減らして、酢とレモン汁でさわやかな風味に♪
たまねぎ	160g	
人参	60g	
ピーマン	60g	
りんご	40g	
まいたけ	40g	
しめじ	40g	
生しいたけ	40g	
酢	大さじ4(60g)	
みりん	大さじ1(18g)	
B しょうゆ	大さじ1(18g)	
砂糖	大さじ1と1/3(12g)	
レモン汁	大さじ2(30g)	
【添え野菜】		
ブロッコリー	120g	