



美味しく満足♪簡単！糖尿病予防献立

今日の献立

ごはん(150g) ヘルシーしゅうまい 昆布茶和え
具材ごろごろスープ おからとりんごのおやき

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
ごはん	252kcal	3.8g	0.4g	55.7g	0.4g	0.0g
しゅうまい	181kcal	14.8g	7.8g	13.4g	3.0g	0.9g
昆布茶和え	14kcal	0.9g	0.1g	3.6g	1.4g	0.5g
スープ	21kcal	0.8g	0.1g	5.0g	1.9g	0.9g
おやき	70kcal	2.7g	3.4g	7.3g	2.6g	0.1g
合計	538kcal	23.0g	11.8g	85.0g	9.3g	2.4g

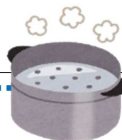
♡ ヘルシーしゅうまい ♡

材料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
鶏ひき肉	240g	40g	①木綿豆腐はしっかり水気をきっておく。 たまねぎは、みじん切り。えのきだけは5mm長さに切っておく。しょうがはすりおろす。しゅうまいの皮は1/2の長さの5mm幅のせん切りにしてバラバラにしておく。 ~蒸し器の準備~ ②ボウルに乾燥ひじきと☆の材料を全て入れ、使い捨て手袋をしてしっかりこねる。 ③クッキングシートに②を1人5個ずつ丸めて、すき間なく並べ、上からしゅうまいの皮を散らしグリーンピースを一つずつのせる。 ④蒸し器に③を入れて15分蒸す。 ⑤付け合わせのブロッコリーは小房に分ける。 黄パプリカは種を取り除き、5mm幅のせん切りにする。もやしはさっと洗ってザルにあげておく。 ⑥クッキングシートに⑤をのせ、④で使った蒸し器で蒸す。 ⑦お皿にしゅうまいと付け合わせの野菜を盛り付ける。★の調味料を合わせ、練りからしも添える。
木綿豆腐	300g	50g	
たまねぎ	90g	15g	
えのきだけ	60g	10g	
しょうが	12g	2g	
片栗粉	大さじ2	3g	①りんごは皮をむいてヘタを除き、 【おやき用(※1)】は5mm角に切る。 【ジャム用(※2)】はすりおろす。 ②ボウルに卵を割り入れ混ぜておく。さらに♪の材料を加えてしっかり混ぜ、おやき用のりんごを入れてさっくり混ぜる。 ③フライパンに油を熱し、②を人数分に分けて入れ、弱火で焼く。ひっくり返しながら中まで火を通し、焼いたら取り出す。 ④小鍋に◆の材料を入れて火にかけ、ジャム状になったら火を止める。
塩	小さじ1/3弱	0.3g	
こしょう	少々	少々	
乾燥ひじき	6g	1g	
しゅうまいの皮	12枚	2枚	
グリーンピース	30粒	5粒	①りんごは皮をむいてヘタを除き、 【おやき用(※1)】は5mm角に切る。 【ジャム用(※2)】はすりおろす。 ②ボウルに卵を割り入れ混ぜておく。さらに♪の材料を加えてしっかり混ぜ、おやき用のりんごを入れてさっくり混ぜる。 ③フライパンに油を熱し、②を人数分に分けて入れ、弱火で焼く。ひっくり返しながら中まで火を通し、焼いたら取り出す。 ④小鍋に◆の材料を入れて火にかけ、ジャム状になったら火を止める。
【付け合わせ】			
ブロッコリー	180g	30g	
黄パプリカ	90g	15g	
もやし	300g	50g	
【たれ】			①りんごは皮をむいてヘタを除き、 【おやき用(※1)】は5mm角に切る。 【ジャム用(※2)】はすりおろす。 ②ボウルに卵を割り入れ混ぜておく。さらに♪の材料を加えてしっかり混ぜ、おやき用のりんごを入れてさっくり混ぜる。 ③フライパンに油を熱し、②を人数分に分けて入れ、弱火で焼く。ひっくり返しながら中まで火を通し、焼いたら取り出す。 ④小鍋に◆の材料を入れて火にかけ、ジャム状になったら火を止める。
しょうゆ	大さじ1	3g	
★ 酢	大さじ1強	3g	
ごま油	大さじ1	2g	
練りからし	小さじ1	1g	

*しゅうまいの中身は脂肪分の少ない鶏ひき肉を使い、豆腐や野菜・ひじきをプラス！

ボリュームはそのままでもカロリーを控えたしゅうまいに仕上がっています！

*しゅうまい・餃子の皮はごはんと同じ炭水化物を多く含む食材。ごはん50gとしゅうまいの皮10枚(約30g)は同じカロリーになります。今回は一つずつ包むのではなく、皮の量を約1/3にして上から散らすことで約30kcal減らすことができます。



♡ 昆布茶和え ♡

笠岡市

材料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
大根	180g	30g	①大根は薄いいちょう切り、白菜は1cm幅のせん切り。水菜は2cm長さに切る。 ②鍋に湯を沸かし、①を茹でてザルにあげて冷ましておく。冷めたら使い捨て手袋で水気を絞り、なめたけと昆布茶で和える。
白菜	120g	20g	
水菜	120g	20g	
なめたけ(味付き)	30g	5g	
昆布茶	小さじ1/2強(3g)	0.5g	

* 昆布茶で味をつけるので、野菜だけでも昆布の旨味がプラスされ、薄味でも美味しく食べれます。
* 昆布茶の塩分は食塩の約1/2量です。昆布茶として飲む場合、飲みすぎると塩分の摂り過ぎになるので注意しましょう！

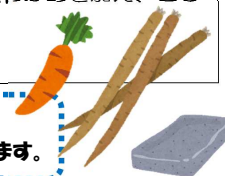


♡ 具材ごろごろスープ ♡

材料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
干しいたけ	6g	1g	①干しいたけは戻し、戻し汁はとっておく。 板こんにゃくは1cm角に切り、下茹でする。 ②ごぼうは5mm幅の輪切りか半月切り。にんじん・干しいたけは1cm角に切る。 ③鍋に分量の水(干しいたけの戻し汁含む)と①・②・鶏がらスープの素を入れて火にかける。具材が煮えたら乾燥わかめを加え、こしょうで味を調える。
板こんにゃく	90g	15g	
ごぼう	90g	15g	
にんじん	60g	10g	
乾燥わかめ	3g	0.5g	
水(干しいたけの戻し汁含む)	900ml	150ml	①・②・鶏がらスープの素を入れて火にかける。具材が煮えたら乾燥わかめを加え、こしょうで味を調える。
鶏がらスープの素	大さじ1と1/3(12g)	2g	
こしょう	少々	少々	

* 血糖値の上昇をゆるやかにしてくれる食物繊維がたっぷり入ったスープです！

* 具材を大きめに切ると、よく噛んで食べることができ、満腹感を得やすくなります。



♡ おからとりんごのおやき ♡

材料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
りんご(※1)	90g	15g	①りんごは皮をむいてヘタを除き、 【おやき用(※1)】は5mm角に切る。 【ジャム用(※2)】はすりおろす。 ②ボウルに卵を割り入れ混ぜておく。さらに♪の材料を加えてしっかり混ぜ、おやき用のりんごを入れてさっくり混ぜる。 ③フライパンに油を熱し、②を人数分に分けて入れ、弱火で焼く。ひっくり返しながら中まで火を通し、焼いたら取り出す。 ④小鍋に◆の材料を入れて火にかけ、ジャム状になったら火を止める。
卵	1個	1/6個	
おから	120g	20g	
♪ ベーキングパウダー	小さじ1弱	0.5g	
豆乳	60ml	10ml	
油	小さじ2強	1.5g	①りんごは皮をむいてヘタを除き、 【おやき用(※1)】は5mm角に切る。 【ジャム用(※2)】はすりおろす。 ②ボウルに卵を割り入れ混ぜておく。さらに♪の材料を加えてしっかり混ぜ、おやき用のりんごを入れてさっくり混ぜる。 ③フライパンに油を熱し、②を人数分に分けて入れ、弱火で焼く。ひっくり返しながら中まで火を通し、焼いたら取り出す。 ④小鍋に◆の材料を入れて火にかけ、ジャム状になったら火を止める。
【ジャム用】			
りんご(※2)	60g	10g	
◆ はちみつ	小さじ1	1.2g	
レモン汁	小さじ1/2(2.5g)	少々	

* 食物繊維を豊富に含む「おから」を使ったデザートです！！おやき自体は甘味が控えめでもりんごジャムを添えて一緒に食べることで表面に味がついて甘味を感じやすくなります！

