

食物せんいたっぷり! 美味しく満足♪糖尿病予防献立



今日の献立

寒天入りごはん(130g) 青椒肉絲(チンジャオロースー)
さつま芋のゆかり和え ごぼうときのこのスープ
おからチーズケーキ

◆◆献立の栄養価◆◆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
寒天入りごはん	219kcal	3.3g	0.4g	48.6g	0.7g	0.0g
青椒肉絲	142kcal	14.8g	5.3g	8.4g	2.7g	1.1g
ゆかり和え	55kcal	2.4g	0.2g	11.2g	1.6g	0.4g
スープ	67kcal	3.1g	3.9g	6.7g	2.6g	0.8g
チーズケーキ	87kcal	3.8g	4.3g	8.0g	1.8g	0.2g
合計	570kcal	27.4g	14.1g	82.9g	9.4g	2.5g

◆◆ 寒天入りごはん ◆◆

☆お米1合(150g)に対して粉寒天1gが目安。いつものごはんを炊くように米をといで、いつも通りの水を加え、粉寒天をふり入れるだけで食物せんいがアップします!

◆◆ 青椒肉絲(チンジャオロースー) ◆◆

材料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
豚もも肉	360g	60g	①豚もも肉は使い捨て手袋をして5mm幅に切る。ナイロン袋にAの調味料と肉を入れて揉み込んでおく。
A 酒	大さじ1弱	2g	
しょうゆ	大さじ1/2	1.5g	②糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、下茹でしてザルにあげておく。
片栗粉	小さじ2	1g	
糸こんにゃく	300g	50g	③ピーマンはすべてせん切りにする。たけのこも同じ長さのせん切りにする。にんにくはみじん切りにする。
ピーマン	90g	15g	
赤パプリカ	90g	15g	④フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。香りが出たら、たけのこ・糸こんにゃくを加えて炒める。さらにピーマンを入れて炒め、全体が炒まったらお皿に出しておく。
黄パプリカ	90g	15g	
たけのこ(水煮)	90g	15g	⑤①の肉に片栗粉を揉み込み、④のフライパンで炒める。
にんにく	12g	2g	
油	大さじ1	2g	⑥肉に火が通ったらBの調味料を混ぜ入れ、からめる。さらに④の野菜類を戻し入れ、全体が混ざったら火をとめる。
オイスターソース	大さじ1	3g	
しょうゆ	大さじ1	3g	
B 酒	小さじ1強	1g	
砂糖	小さじ2	1g	
七味唐辛子	少々	少々	

*カラフルな色あいで食欲をそとる青椒肉絲。野菜と肉の量が同じくらいの割合で入っているものも多く、カロリーも多くなりがちです。そこで、使用する肉の部位は脂身の少ないもも肉を選び、食物せんいを多く含む糸こんにゃくを入れ、カロリー控えめでもボリューム満点で食べごたえ十分な一品に仕上げました。

笠岡市

◆◆ さつま芋のゆかりおかか和え ◆◆

材料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
さつま芋	180g	30g	①さつま芋は乱切りにする。白菜は1cm幅の細切り、人参はせん切りにする。
白菜	300g	50g	
人参	60g	10g	
ゆかり粉	大さじ1	1g	
糸かつお節	12g	2g	②鍋にさつま芋とひたひたの水を入れて火にかける。柔らかくなったらザルにあげておく。(※茹ですぎない)
			③同じ鍋に湯を沸かし、白菜と人参を茹でてザルにあげ、冷めたら使い捨て手袋をしてしっかり水気を絞る。
			④ポウルにさつま芋・③を入れて混ぜ、ゆかり粉・糸かつお節で和える。



*さつま芋は糖質を多く含む食材です。いもや種実・豆などの糖質の多い野菜を多く食べる時は、ごはんやパンなどの主食の量を減らすなど工夫して血糖値を急上昇させないようにしましょう。

◆◆ ごぼうときのこのスープ ◆◆

材料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
ごぼう	120g	20g	①ごぼうは斜め薄切り、たまねぎはせん切りにする。きのこ類は石づきを切り落とし、まいたけ・しめじは小房に分ける。えのきは3cm長さに切る。しょうがはせん切りにする。油揚げは1cm角に切る。チンゲン菜は2cm長さに切る。
たまねぎ	90g	15g	
まいたけ	60g	10g	C しめじ
えのき	60g	10g	
しょうが	12g	2g	②鍋にだし汁とCを入れ、蓋をして火にかける。
油揚げ	30g	5g	
チンゲン菜	90g	15g	③②が煮えたらチンゲン菜と塩を加えてサッと火を通し、こしょうで味をととのえる。
だし汁	800ml	130ml	
塩	小さじ2/3	0.7g	④③を器に入れ、食べる直前にごま油とすりごまを入れる。
こしょう	少々	少々	
ごま油	大さじ1/2	1g	
すりごま	12g	2g	

*食物せんいを多く含む、ごぼうやきのこ類をたっぷり使ったスープです。
*最後にごま油とごまの風味、こしょうのアクセントを加え、塩分を控えても美味しく飲むことができます。

◆◆ おからチーズケーキ ◆◆

材料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
卵	Sサイズ1個	1/6個	①ポウルにCの材料を入れてしっかり混ぜる。さらにDを加えてしっかり混ぜておく。
C 砂糖	大さじ1	1.5g	
レモン汁	大さじ1/2	1.3g	②チーズは小さめのココロに切り、①に混ぜ入れる。人数分に分けて小判形にしておく。
D おから	90g	15g	
小麦粉	大さじ2	3g	③フライパンに油を熱し、②を入れる。蓋をして両面を焼く。
チーズ	45g	7.5g	
油	大さじ1/2	1g	④焼けたら、お皿に盛りつけジャムを添える。 ※冷蔵庫で冷やしても美味しくなります!
ジャム	18g	3g	

*一般的なチーズケーキはクリームチーズや生クリームがたっぷりですが、かわりに、食物せんいを多く含む「おから」でカロリーを控えたデザートに仕上げました!