

美味しく満足♪ボリューム満点！糖尿病予防レシピ

今日の献立

ごはん(130g) 鶏肉のハニーマスタードソース
おからでポテサラ たべる野菜スープ
ヘルシーわらびもち

◆◆献立の栄養価◆◆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩
				糖質	食物せんい	
ごはん	218kcal	3.3g	0.4g	47.8g	0.4g	0.0g
鶏肉のソテー	184kcal	18.7g	4.3g	16.7g	2.6g	0.9g
おからでポテサラ	105kcal	3.6g	6.7g	4.8g	3.0g	0.5g
野菜スープ	43kcal	1.7g	1.7g	3.5g	1.6g	0.8g
ヘルシーわらびもち	23kcal	1.1g	0.7g	2.4g	1.4g	0.0g
合計	573kcal	28.4g	13.8g	75.2g	9.0g	2.2g

◆◆鶏肉のハニーマスタードソース ◆◆

材 料		分量 (6人分)	(1人分)	 作 り 方
鶏むね肉(皮なし)	420 g	70 g	①鶏むね肉はナイロン手袋をしてそぎ切りにし、ペーパータオルで軽く水気をとり	
こしょう	少々	少々	こしょう・小麦粉をまぶす。	
小麦粉	大さじ 2	小さじ 1(3 g)	②フライパンにオリーブ油を熱し、①を焼いて取り出しておく。	
オリーブ油	小さじ 2	小さじ 1/3(1.3 g)	③キャベツは3 cm角に切る。きのご類は石づきを切り落とす。エリンギは短冊切り、しめじは小房にし、しいたけは少し厚めのせん切りにする。	
【添え野菜】				
キャベツ	180 g	30 g	チンゲン菜は3 cm長さに切る。	
エリンギ	90 g	15 g	④②のフライパンで③を炒める。	
しめじ	90 g	15 g	⑤さつま芋は1人2枚の輪切りか半月切りにして、茹でる。	
しいたけ	90 g	15 g	⑥お皿に野菜をおき、肉を盛り付け、混ぜ合わせた A のソースをかける。	
チンゲン菜	120 g	20 g		
さつま芋	120 g	20 g		
【ソース】				
A	粒マスタード	大さじ 4	小さじ 2(10 g)	
	はちみつ	大さじ 2	小さじ 1(7 g)	
	しょうゆ	大さじ 1	小さじ 1/2(3 g)	
	レモン汁	大さじ 1	小さじ 1/2(2.5 g)	

*鶏肉の中でも脂肪分やエネルギーが少ない「鶏むね肉」を使った一品です！

ソテーは小麦粉をまぶすときに水気を取るだけで衣の量を減らすことができ、エネルギーダウンできます！！

*きのご類はエネルギーが少なく、食物せんいを多く含む万能食材です！火を通すとカサが減るため、たくさん使うことができます。

*ソースの甘みに砂糖ではなく「はちみつ」を使用しました。はちみつは甘みが強く、砂糖の1/3の量でほぼ同じ甘さになります！（例→はちみつ小さじ1＝砂糖大さじ1）

◆◇おからでポテサラ ◇◇

材料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
おから	120g	20g	①おからは、フライパンか鍋でから煎りして冷ましておく。(中火で5分) ②人参はいちょう切り、きゅうりは輪切りして茹でて水気を絞っておく。 ③コーン缶は水気をきる。ツナ缶は軽く油を切る。 ④ボウルにBの調味料を混ぜ、①・②・③を入れて和える。
人参	50g	8g	
きゅうり	120g	20g	
コーン缶	50g	8g	
ツナ缶(油漬)	50g	8g	
プレーンヨーグルト	60g	10g	
マヨネーズ	大さじ2弱	小さじ1強(5g)	B
ケチャップ	大さじ2	小さじ1(5g)	
塩	小さじ1/5	0.2g	
こしょう	少々	少々	



*糖質の多いじゃが芋のかわりに食物せんいの多い「おから」を使い、脂質の多いマヨネーズを控えて、ヨーグルトとケチャップをプラスし、さっぱりヘルシーなサラダに仕上げました。

◆◇たべる野菜スープ ◆◇

材料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
切干大根	18g	3g	①切干大根はキッチンばさみで食べやすい長さに切る。油揚げは短冊切りにする。たまねぎは薄切り、ごぼうは斜め薄切り、しょうがはせん切りにする。
油揚げ	30g	5g	
たまねぎ	90g	15g	
ごぼう	60g	10g	②鍋に分量の水を入れ、①と鶏がらスープの素を加えて火にかける。野菜が煮えたら、乾燥わかめを加えてひと煮立ちし、火からおろす。
しょうが	12g	2g	
乾燥わかめ	3g	0.5g	
水	900ml	150ml	
鶏がらスープの素	大さじ1(9g)	1.5g	



*具だくさんのこれぞ！「たべるスープ」！！切干大根やごぼうの旨味、たまねぎの甘み、そして、しょうがの辛みが溶け出した風味豊かなスープです。

*よくかんで食べることで血糖値の急上昇を防ぎ、食べ過ぎの予防になります。

◆◇ヘルシーわらびもち ◆◇

材料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
板こんにゃく	240g	40g	①板こんにゃくは1.5～2cm角に切ってボウルに入れる。あく抜き用の砂糖を加えて揉み込み、5分程度おいておく。
砂糖(あく抜き用)	大さじ2弱	少々	
きな粉	大さじ3	大さじ1/2(3g)	②①を下茹でしてザルにあげ、冷ましておく。 ③ボウルにCを入れて混ぜ、②を加えてまんべんなく絡めて器に盛り付ける。
砂糖	大さじ1と1/3	小さじ2/3(2g)	



*わらびもちのかわりに「こんにゃく」を使用しました！

*見た目も味も本物のわらびもち！！甘いものを控えている時にも安心して食べられるヘルシーデザートです♪