



糖尿病予防レシピ

笠岡市

『調理の工夫でカロリーダウン!食物せんいアップメニュー』

【献立】主菜：鶏ささみのカレーフライ風 副菜：切り干し大根のりごまサラダ

【栄養価 1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
鶏ささみのカレーフライ風	174kcal	23.3g	6.1g	9.4g	3.3g	0.8g	60g
切り干し大根サラダ	89kcal	5.1g	5.7g	5.4g	2.0g	0.6g	75g

※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)

【鶏ささみのカレーフライ風】



材料	分量(4人分)	作り方
鶏ささみ肉	360g	①【フライの衣用】フライパンでおからを中～弱火で木杓子で混ぜながら炒る。(焦がさないようにパン粉の状態に仕上げる)冷めたらナイロン袋に入れて、カレー粉を混ぜておく。 ②ボウルに A を入れてしっかり混ぜる。 ③ 手袋 鶏ささみ肉に②をつけ、①のナイロン袋に入れて衣をつける。フライパンに1/2量のオリーブ油を熱し鶏肉を並べて焼き、裏面を焼くときに残りのオリーブ油を入れて中心まで火を通し、食べやすい大きさに切り、お皿に盛る。 ④キャベツは3cm 角のざく切り、エリンギは5mm 厚さの短冊切りにし、フライパンで炒める。炒めたら火からおろし、塩昆布を混ぜ、鶏肉に添える。
「塩」	小さじ1/3(2g)	
こしょう	少々	
A 卵	1/2 個	
片栗粉	大さじ2(18g)	
「水」	小さじ1(5ml)	
「おから(生)」	60g	
「カレー粉」	小さじ1(2g)	
オリーブ油	小さじ4(16g)	
キャベツ	160g	
エリンギ	80g	
塩昆布	4g	

★『鶏ささみ肉』は鶏肉の中でもエネルギー・脂肪分が少なく、高たんぱくのオススメ部位です。
★揚げ物は油の摂取が多くなりがちです。衣を薄くつけることも油を少なくするコツですが、今回は揚げずに焼くことでエネルギーを約100kcal 減らしてます!! さらにパン粉の代わりに『おから』を使用することで糖質を控え、食物せんいをとることもできます。

【切り干し大根のりごまサラダ】



材料	分量(4人分)	作り方
ツナ缶(油漬け)	1 缶(70g)	①切り干し大根は水で戻し、水気を軽く絞っておく。人参は細切りにする。 ②鍋に水を沸騰させ、①ともやしを少しかために茹でて、ザルにあげる。 ③ボウルに B の調味料と油を軽くきったツナ缶を混ぜておく。 ④ 手袋 ②の水気をしっかり絞り、③のボウルに加えて和える。さらに刻みのりを混ぜ、器に盛りつける。
切り干し大根	12g	
もやし	1 袋(200g)	
人参	60g	
「白ごま」	大さじ1(6g)	
B ごま油	小さじ1(4g)	
しょうゆ	小さじ2(12g)	
「こしょう」	少々	
刻みのり	2g	



★切り干し大根などの乾物は食物せんいを多く含み、長期保存もできるため、日常の食事に手軽に取り入れやすい万能食材です。
★食材は大きくカットしたり、かために仕上げることで噛む回数を増やすことができます。さらに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。