

糖尿病予防レシピ

笠岡市

『食材選んでカロリーダウン!少しの工夫でボリュームそのまま!』

【献立】 主食:ごはん 主菜:やみつきヤンニョムチキン 副菜:ひじきサラダ

【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
ごはん150g	234kcal	3.0g	0.3g	54.2g	2.3g	0.0g
ヤンニョムチキン	163kcal	16.9g	4.2g	13.9g	2.9g	1.1g
ひじきサラダ	82kcal	3.3g	5.4g	5.9g	2.2g	0.7g

【やみつきヤンニョムチキン】

材料	分量(4人分)	作り方
鶏ささみ肉	320g	 <p>①鶏ささみ肉は 手袋 をして一口大に切り、ナイロン袋に入れ、Aの材料を加えてもみ込んでおく。</p> <p>②板こんにゃくは両面に斜め格子の切り込みを入れ、1~2cm角に切って下茹です。生しいたけは石づきを落とし、1/4に切る。にんにくはみじん切りにする。</p> <p>Bの調味料はボウルに混ぜておく。</p> <p>③ブロッコリーは大きめの小房に分け、茹でておく。</p> <p>④フライパンに油を熱し、①をこんがり焼く。中まで火が通ったら、お皿に取り出しておく。</p> <p>⑤④のフライパンでにんにくを炒め、香りが出たら板こんにゃくと生しいたけを加えて炒める。炒まったらBを入れて混ぜ、鶏肉を戻し入れ、全体にからまったら火からおろす。</p> <p>⑥⑤をお皿に盛りつけて白ごまをふり、ブロッコリーを添える。</p>
酒	大さじ1(15g)	
A しょうゆ	少々	
片栗粉	大さじ2(18g)	
油	大さじ1(12g)	
板こんにゃく	160g	
生しいたけ	80g	
にんにく	6g	
ケチャップ	大さじ2(36g)	
鶏がらスープの素	小さじ1弱(2g)	
B しょうゆ	小さじ1(6g)	
みりん	小さじ2(12g)	
トウバンジャン	小さじ1弱(6g)	
白ごま	大さじ1(6g)	
ブロッコリー	120g	

★鶏ささみ肉は鶏肉の中でもエネルギー・脂質が少ない部位です。今回は衣も薄くすることで、油の吸収量も少なく、揚げずに焼くことでカロリーを控えることができます。

★板こんにゃくや生しいたけなどのきのこ類は、食物せんいを多く含みます。特に、こんにゃくは噛み応えもあるので、カロリーは気になるけどボリュームを出したい時におすすめの食材です!

【ひじきサラダ】

材料	分量(4人分)	作り方
ツナ缶(油漬け)	1缶(70g)	 <p>①乾燥ひじき・わかめは水で戻し、戻ったらザルにあげておく。キャベツは2~3cm角、人参はいちょう切りにする。</p> <p>②鍋にお湯を沸かし、①をかために茹でてザルにあげる。冷めたら 手袋 をして水気を絞る。</p> <p>③ボウルにツナ缶(汁ごと)・Cを混ぜ、②を和える。</p> <p>★ひじき・わかめなどの海藻は食物せんいを多く含み、長期保存もできるため、普段の食事に手軽に取り入れやすい万能食材です。戻さず食べれる缶詰やパウチ商品もおすすめです。</p> <p>★食材はかために仕上げて噛む回数を増やしたり、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。</p>
乾燥ひじき	10g	
乾燥カットわかめ	2g	
キャベツ	120g	
人参	30g	
酢	大さじ2(30g)	
C しょうゆ	大さじ1/2(9g)	
砂糖	小さじ1(3g)	
ごま油	大さじ1/2(6g)	