

糖尿病予防レシピ

鶏肉のネギソース	
4人分	
鶏もも肉	280g
塩、こしょう	小さじ1/3
片栗粉	大さじ1
油	大さじ1
A	長ねぎ 100g
	生姜 6g
	にんにく 4g
	しょう油 大さじ1と1/3
	酢 大さじ1と1/3
	砂糖 小さじ2
	ごま油 小さじ1

<作り方>

- ① 生姜、にんにくはすりおろし、長ねぎはみじん切りにする。Aを全部混ぜ合わせる。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをして片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れ、鶏肉を両面こんがり焼く。
- ④ 器に肉を盛り、上にネギソースをかける。

ツナサラダ	
4人分	
にんじん	120g
ブロッコリー	160g
コーン缶	20g
ホールコーン缶	20g
A	ツナ水煮缶 60g
	オリーブオイル 小さじ2
	酢 大さじ1
	塩、こしょう 小さじ1/5

<作り方>

- ① 人参は皮をむいて小さめの乱切りにして茹でる。
- ② ブロッコリーは一口大に切り、茹でる。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ④ コーン缶は水気を切る。
- ⑤ 人参、ブロッコリー、コーン缶を③で和える。
- ⑥ 器に盛る。

1人分の栄養価

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
鶏肉のネギソース	150	14.0	7.4	1.5
ツナサラダ	58	4.4	5.8	0.4

糖尿病予防レシピ

根菜カレー	
4人分	
豚ももひき肉	240g
ごぼう	80g
れんこん	80g
玉ねぎ	100g
にんにくみじん	6g
生姜みじん	8g
サラダ油	小さじ2
カレー粉	小さじ4
水	160cc
コンソメ顆粒	大さじ1と1/3
ローリエ	少々
A ケチャップ	小さじ4
トマトピューレ	小さじ4
ウスターソース	小さじ4
しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ① れんこん、玉ねぎ、ごぼうは皮をむいて1cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたにんにく、生姜を炒め、香りが立ったらひき肉を加えて炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったら、カレー粉と水気を切った①を加えてよく炒める。
- ④ よく炒めた後、水、コンソメ、ローリエを加えて煮込む。野菜が硬い場合は水を足して煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったらAを加えて水分が無くなるまで煮る。
- ⑥ 器に麦ご飯と⑥を盛る。

キャベツのコールスロー風	
4人分	
キャベツ	280g
きゅうり	60g
(冷)コーン	20g
A 1/2マヨネーズ	大さじ1と1/3
はちみつ	小さじ2
レモン汁	大さじ1と1/3

<作り方>

- ① キャベツときゅうりは千切りにする。塩で軽く塩もみして水分を十分に絞る。
- ② Aをボウルに入れてまぜ、材料と合せてなじませる。
- ③ 器に盛る。

1人分の栄養価

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
根菜ドライカレー	169.0	15.3	16.4	1.7
キャベツのコールスロー風	64.0	1.3	8.6	0.5

糖尿病予防レシピ

豚肉の黒酢炒め（4人分）	
豚切り落とし肉	280 g
ピーマン	60 g
パプリカ黄	120 g
玉ねぎ	200 g
片栗粉	8 g
ごま油	12 g
A	
しょうゆ	28 g
黒酢	28 g
砂糖	12 g

<作り方>

- ①豚肉は1枚ずつ巻いて固まりにして片栗粉をまぶす。
- ②パプリカ、ピーマンは種を取り一口大に切り、玉ねぎは一口大に切る。
- ③フライパンに半量のごま油をいれ、①の肉を焼いて火が通ったら取り出す。ごま油の残りの半量を入れて②の具材を炒める。
- ④フライパンに③の豚肉を戻し、良く混ぜたAを加えて②の具材をタレが絡むまで炒め合わせる。
- ⑤器に盛る。

トマトとオクラのポン酢マヨ和え（4人分）	
トマト	160 g
オクラ	40 g
えのき	80 g
マヨネーズ	12 g
ポン酢	12 g

<作り方>

- ①トマトはひと口大に切る。オクラはガクを取り塩少々（分量外）を振って板摺してさっと茹でて薄い輪切りにする。えのきは根元を切り、3cm長さに切り、茹でて水気を切る。
- ②ボウルにマヨネーズとポン酢を混ぜ、①を和える。

中華風スープ（4人分）	
A	
クリームコーン缶	160 g
水	400 c c
鶏ガラスープの素	3 g
しょうゆ	2 g
B	
片栗粉	4 g
水	小さじ2
卵	1個
こしょう	少々
ごま油	2 g
ホールコーン缶	60 g
パセリ	1 g

<作り方>

- ①鍋にAを入れて中火で沸騰直前まで温め、一旦火を止める。Bの水溶き片栗粉を混ぜながら加えて中火にかけてとろみをつける。
- ②再度沸騰したら溶き卵を菜ばしに伝わせて流し入れる。
- ③こしょうとごま油を加えて混ぜ合わせ、ホールコーンを加えて沸騰直前で火を止める。
- ④パセリをみじん切りにする。
- ⑤器にスープを盛り、パセリを振る。