

血糖をコントロールする食事

麦ごはん

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
100g(2単位)	160kcal	2.8g	0.4g	34.9g	0.6g	0g
150g(3単位)	240kcal	4.1g	0.6g	52.4g	0.9g	0g

※ごはん 50g=1単位 ※片栗粉、じゃがいもをとるため、ご飯は-20gにする。

しゃきしゃき豆腐バーグ



材料	分量(4人分)
もめん豆腐	2/3丁
青しそ	8枚
生姜	15g
鶏ひき肉	160g
もやし	120g
片栗粉	大さじ1弱
サラダ油	小さじ4
大根	120g
ポン酢	小さじ1と1/2

作り方

- (下準備)豆腐はザルにあげ、しっかり水きりしておく。
- ① 青しそは半量を縦切り、もう半量をみじん切りにする。しょうが、大根をすりおろす。
 - ② ボウルに鶏ひき肉、豆腐、しょうが、片栗粉をいれて混ぜる。
 - ③ もやし、青しそ(みじん切り)を加え、もやしを手で折るようにして混ぜる。
 - ④ 4等分し、小判形に成型する。
 - ⑤ フライパンに油をひき、弱中火で両面を焼く。
 - ⑥ 皿に盛り、水をきった大根おろし、青しそ(縦切り)をのせる。
 - ⑦ 食べる直前に、ポン酢をかけて完成。



③



⑤

ポン酢を
スプレーにすると
減塩できます！

◎ 一人当たり

エネルギー 160kcal、たんぱく質 13.0g、脂質 9.5g、炭水化物 5.4g、食物繊維 2.0g、食塩 0.3g

まいたけソテー(付け合わせ)

材料	分量(4人分)
アスパラガス	40g
にんにく	10g
赤ピーマン	40g
まいたけ	160g
オリーブ油	小さじ2
食塩	ミニさじ1/2弱
こしょう	少々

作り方

- ① アスパラガスは根元の硬いところを皮むき、軽くゆでて冷ます。4~5cmに切る。
- ② にんにくはみじん切り、赤ピーマンは5mm~1cm幅に縦切り、まいたけは食べやすい大きさにほぐしておく。
- ③ フライパンに油をひき、中火でにんにくを炒め、香りがしたらまいたけ、赤ピーマン、アスパラガスを加えて炒める。
- ④ 食塩、こしょうで味をととのえて盛りつける。

◎ 一人当たり

エネルギー 34kcal、たんぱく質 2.0g、脂質 2.4g、炭水化物 2.9g、食物繊維 1.6g、食塩 0.2g

若竹煮



材料	分量(4人分)
たけのこ	300g
塩蔵わかめ	40g
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ1と1/2
食塩	ミニさじ 1/2
だし汁	320cc

作り方

- ① わかめを水につけて、塩抜きし、根元を切り分けてから5~6cm幅に切り、しっかり水切りする。
- ② たけのこを穂先と根元に切り分け、根元は1cm幅の半月切り、穂先はくし切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、食塩、みりん、しょうゆ(大さじ1)、たけのこを加えて煮る。
(残りのしょうゆ大さじ1/2は、味をみながら加える。)
- ④ 味がしみ込んだら、わかめを加えて火を止め10分ほどおいて味を含ませる。
- ⑤ 器に盛り付けて、あれば木の芽をかざる。



たけのこの切り口にみられる白い粉は?

チロシンというアミノ酸の一種。

自律神経を整え、疲労回復やストレスの緩和などの効果があります。

あくではないので、洗い流さずに食べましょう。

◎ 一人当たり

エネルギー 61kcal、たんぱく質 4.1g、脂質 0.2g、炭水化物 10.3g、食物繊維 2.8g、食塩 1.3g

(しょうゆ1/2カットすると塩分0.9g)

かぶと寒天のみそ汁

材料	分量(4人分)
じゃがいも	110g
かぶ	80g
かぶの葉	80g
だし汁	600cc
みそ	小さじ4
寒天	8g

作り方

(下準備) 寒天を10分ほど水にもどして、その後しぼっておく。

- ① かぶは茎から切り離し、たて半分に切り、さらに5mmの厚さに切る。葉は2cm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁、4等分したじゃがいもを入れて煮る。
- ③ 沸騰したらかぶを入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④ かぶの葉を入れ再び煮だたらみそを溶き入れる。
- ⑤ 細かくちぎった寒天をいれて、器に注ぐ。

※糸寒天なら食べる直前にいれるだけなので簡単です!

◎ 一人当たり

エネルギー 53kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 0.5g、炭水化物 9.8g、食物繊維 3.0g、食塩 0.7g

果物

材料	分量(4人分)
オレンジ	1個

8等分にし、2切れずつ盛り付ける。

◎ 一人当たり

エネルギー 28kcal、たんぱく質 0.5g、脂質 0.0g、炭水化物 7.1g、食物繊維 0.6g、食塩 0.0g