

## ～ 糖尿病予防の食事 ～



主食	ごはん
主菜	豚ヒレ肉のマリネ焼き
副菜（汁物）	里芋としめじのみそ汁
副菜	ちんげん菜のオイル蒸し
副菜	りんごのコンポートヨーグルト添え

エネルギー 510kcal 塩分 2.2g

令和5年 11月13日(月)

## ～ 糖尿病予防の食事 ～

<b>本日の献立</b>	エネルギー510kcal	塩分 2.2g
・主食	ごはん	
・主菜	豚ヒレ肉のマリネ焼き	
・副菜(汁物)	里芋としめじのみそ汁	
・副菜	ちんげん菜のオイル蒸し	
・副菜(デザート)	りんごのコンポート	ヨーグルト添え

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

### 主食 ごはん

＜材料＞4人分	エネルギー192 kcal	塩分 0 g
精白米 1合半	水	適量

＜作り方＞

- ① 研いだ米を炊飯釜にいて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

### 主菜 豚ヒレ肉のマリネ焼き

火を通したパセリは生よりも香り高い

＜材料＞4人分	エネルギー163kcal	塩分 0.8g
豚ヒレ肉 40gx8枚	赤パプリカ(細切り)	120g
A 塩 小さじ1/2	ブロッコリー(小房にしゆでる)	100g
A 粗びきこしょう 少々	レモン(くし形)	1/2個
B パセリ(みじん切り) 大さじ2		
B オリーブ油 大さじ1と2/3		

＜作り方＞

- ① 肉は、たたいて薄くのばす。ビニール袋に入れAをもみ込み、Bを加えてなじませ10～15分間おく。
- ② フライパンに①を並べ入れ中火にかける。温まったら空いてるところに、パプリカを入れ炒める。
- ③ 肉を返してふたをし、弱火で2～3分程蒸し焼きにする。
- ④ ふたを取り、汁気をとばす。器に肉、パプリカ、ブロッコリーを盛り合わせレモンを添える。

**Point** 下味をつけてマリネすることでしっとり仕上がる。

## 副菜(汁物) 里芋としめじのみそ汁

食物繊維がたっぷり

<材料>4人分

エネルギー48kcal 塩分1.0g

里芋(5mm厚さの半月切り)	200g	だし	3カップ
しめじ(石づきを除きほぐす)	100g	みそ	28g

<作り方>

- ① 鍋にだしを入れ、里芋を加え中火で7~8分煮る。柔らかくなったらしめじを加えて火を通す。
- ② みそを溶き入れ、器に盛る。

**Point** 里芋は煮過ぎず食感を味わう。

## 副菜 ちんげん菜のオイル蒸し

青菜ときのこと焼きのりの組み合わせが美味

<材料>4人分

エネルギー38kcal 塩分0.4g

ちんげん菜(3cm長さに切る)	300g	ごま油	小さじ2と1/2
生しいたけ(薄切り)	60g	塩	少々
にんにく(おろす)	1かけ	しょうゆ	小さじ1
焼きのり(ちぎる)	1枚		

<作り方>

- ① 鍋に野菜と焼きのりを入れ、ごま油を加えさっと混ぜる。
- ② ふたをして中火にかけ、3分程蒸し焼きにする。
- ③ 塩、しょうゆを加え、混ぜ合わせる。 **Point** ごま油は全体に混ぜる。

## 副菜(デザート) りんごのコンポートヨーグルト添え

旬のりんごをコンポートにして

<材料>4人分

エネルギー69kcal 塩分微量

りんご	1個	レモン汁	小さじ2
砂糖	大さじ2	ヨーグルト	60g
水	200ml		

<作り方>

- ① りんごは、皮をむき8つ割りにして芯を除く。
- ② 鍋に①を入れ、砂糖と水を加え落しぶたをして火にかける。
- ③ 煮立ったら、中火にして約10分煮る。レモン汁を加え混ぜ、火を止めてそのまま冷ます。
- ④ ③を器に盛りヨーグルトを添える。

**Point** クッキングシートの落としぶたをして煮ると、均一に味がなじむ。