

11月は糖尿病予防月間です！ ～楽しくラクして糖尿病を予防しよう～



主食	ごはん
主菜	鮭とまいたけの焼浸し
副菜（汁物）	秋の味覚の豆乳みそ汁
副菜	彩り野菜の蒸しサラダ
副菜	旬のフルーツのおろし和え

エネルギー 536kcal 塩分 2.8g

令和4年11月25日(金)

11月は糖尿病予防月間です！

～ 楽しくラクして糖尿病を予防しよう ～

本日の献立	エネルギー536kcal	塩分2.8g
・主食	ごはん	
・主菜	鮭とまいたけの焼浸し	
・副菜(汁物)	秋の味覚の豆乳みそ汁	
・副菜	彩り野菜の蒸しサラダ	
・副菜(デザート)	旬のフルーツのおろし和え	

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193 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に入れて、分量の水を加えて、30分浸水する。
- ② 炊飯する。

主菜 鮭とまいたけの焼浸し

焼いて旨味を凝縮した秋の味覚まいたけをプラスして

<材料> 2人分 エネルギー147kcal 塩分 1.2g

生鮭(2~3つに切る)	2切	A {	麵つゆ(天つゆより薄目)	100ml
酒	少々		赤唐辛子(半分に切り種を除く)	1個
まいたけ(石づきを除き小房に分ける)	1パック		ゆず果汁+酢	大さじ 1.5
長ネギ(4本に切る)	20cm			

<作り方>

- ① 鮭は水気をふき取り、まいたけ・長ネギと共にグリルでこんがり焼く。
- ② 鍋にAを入れて火にかけて、ひと煮立ちさせる。火を止め、ゆず果汁と酢を加える。
- ③ 熱い②の中に、焼き立ての①を加えて全体を浸す。

Point 食材、たれ共に熱々で合わせると、より味がなじむ。

副菜(汁物) 秋の味覚の豆乳みそ汁

ほんのり秋の味わい&糸寒天で満腹感

<材料>2人分

		エネルギー58kcal 塩分 1.0g	
		糸寒天	2g
みず菜(3cm長さに切る)	1株	だし	230ml
マッシュルーム(薄切り)	2~3個	みそ	15g
さつまいも(7mm厚さの半月切り)	30g	豆乳	70ml

<作り方>

- 鍋にだしを入れ、さつまいも・マッシュルームを加え、さつまいもが柔らかくなるまで煮てから、みず菜を加えさっと火を通す。
- みそを溶き入れてから豆乳を加え温め、糸寒天も加える。

Point 豆乳は沸騰させないように注意。きのこは、何の種類でも可。

副菜 旬のフルーツのおろし和え

おやつと食事の真ん中をさっぱり食す

<材料>2人分

		エネルギー50kcal 塩分 0.5g		
柿(いちょう切り)	1/6個	A {	酢	小さじ2
キウイフルーツ(いちょう切り)	1/2個		砂糖	小さじ1
りんご(皮付きいちょう切り)	1/6個		塩	小さじ1/6
大根(すりおろす)	80g			

<作り方>

- 大根をすりおろし軽く水気をきり、Aと混ぜ合わせる。
- 果物を①で和える。

Point 大根おろしは、水気をきり過ぎないように注意する。

副菜 彩り野菜の蒸しサラダ

栄養を逃さずヘルシー温野菜をアレンジ調味料で

<材料>2人分

		エネルギー93kcal 塩分 0.1g		
ブロッコリー(小房に分ける)	4房	A {	プレーンヨーグルト	大さじ2
にんじん(乱切りで4個に切る)	40g		マヨネーズ	大さじ1弱
れんこん(1cm厚さの半月切り)	50g		ミニトマト(細かく刻む)	1個
きゃべつ(芯を削ぎ落とす)	1枚		こしょう	少々

<作り方>

- れんこんは皮をむき、水に放す。
- 蒸し器ににんじん・れんこん・きゃべつ・ブロッコリーの順に重ね入れ、蒸気が上がってきたら、中火で12~13分位蒸す。(電子レンジで加熱も可)
- 器に盛り、よく混ぜ合わせたAを添える。

※きゃべつは軽く巻いて半分に切り、盛り付けると食べやすく、見た目も綺麗。

Point 食材の蒸し加減は様子を見て調整すると良い。