

血糖値が気になる方の料理教室



主食	ごはん
主菜	めかじきのハーブ焼き
副菜（汁物）	きのこのスープ
副菜	昆布とごぼうのきんぴら
副菜（デザート）	キウイといちごのヨーグルトかけ

エネルギー 535kcal 塩分 2.3g

～ 血糖値が気になる方の料理教室 ～

本日の献立	エネルギー535kcal	塩分 2.3g
・主 食	ごはん	
・主 菜	めかじきのハーブ焼き	
・副菜(汁物)	きのこのスープ	
・副 菜	昆布とごぼうのきんぴら	
・副菜(デザート)	キウイといちごのヨーグルトかけ	

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200kcal	塩分	—
半搗き米	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 めかじきのハーブ焼き

＜材料＞4人分	エネルギー160kcal	塩分 0.7g		
めかじき (100g)	4 切	プチトマト	4 個	
A {	塩	小さじ 1/3	カリフラワー	120g
	こしょう	少々	スナップエンドウ	8 本
	タイム、オレガノ	各少々		

＜作り方＞

- ① 魚は、一切れを半分に切り A をふる。
- ② 個房に分けたカリフラワーと共にオーブンに入れ 7～8 分程焼く。
- ③ 色よく茹でたスナップエンドウとプチトマトを添える。

副菜(汁物) きのこのスープ

<材料> 4人分

エネルギー58kcal 塩分0.8g

生しいたけ	4枚	オリーブ油	大さじ1と1/3
エリンギ	4本	昆布	5cm
ちんげん菜	1/2株	水	3カップ
おろしにんにく	少々	しょうゆ	大さじ1
		こしょう	少々

<作り方>

- ① 生しいたけとエリンギは石つきを除き、食べやすい大きさに切る。
- ② ちんげん菜は3cmに切り、鍋に①とオリーブ油、おろしにんにくを加え強火で加熱する。
- ③ きのがしんなりしたら、昆布水を注ぎひと煮たちさせしょうゆ、こしょうで味を調える。

副菜 昆布とごぼうのきんぴら

<材料> 4人分

エネルギー82kcal 塩分0.8g

油揚げ	1枚	A	砂糖	大さじ1
刻み昆布	20g		しょうゆ	大さじ1強
ごぼう	60g		酒	大さじ1と1/2
にんじん	20g		サラダ油	小さじ1と1/2
大豆水煮	60g			

<作り方>

- ① 刻み昆布は、水につけて戻しておく。油揚げは、熱湯をかけて油抜きし短冊切りにする。
- ② 鍋を火にかけて油を引き、千切りにしたごぼうとにんじん、大豆を入れ炒める。Aを加え、煮汁がなくなるまで炒める。

副菜(デザート) キウイといちごのヨーグルトかけ

<材料> 4人分

エネルギー35kcal 塩分微量

キウイフルーツ	大1個	ヨーグルト	60g
いちご	12粒		

<作り方>

- ① キウイは、皮をむき食べやすい大きさに切る。いちごは水洗いし①を合わせて器に盛る。
- ② ①にヨーグルトかける。