

糖尿病を予防する料理



主食	ごはん
主菜	パプリカリングの鮭のつくね焼き
副菜（汁物）	ミルク味噌汁
副菜	青菜と焼ききのこのヨーグルト和え
副菜（デザート）	果物のおろし和え

エネルギー 568kcal 塩分 2.4g

“ 糖尿病を予防する料理 ”

本日の献立

- ・ 主食 五分搗きご飯
- ・ 主菜 パプリカリングの鮭のつくね焼き
- ・ 副菜(汁) ミルク味噌汁
- ・ 副菜 青菜と焼ききのこのヨーグルト和え
- ・ 副菜 果物のおろし和え

主食・副菜・主菜を
そろえましょう!

本日の献立 1人分のエネルギー 568kcal 塩分 2.4g

☆パプリカリングの鮭のつくね焼き

<材料> 4人分 1人分のエネルギー 220kcal 塩分 0.8g

溶き卵	1個分	鮭	4切れ
パン粉	24g	パプリカ(赤・黄)	各1個
A レンコン(粗みじん)	160g	ブロッコリー	1/2株
しょうが(すりおろし)	1かけ	カリフラワー	1/4株
みそ	大さじ1	サラダ菜	4枚
片栗粉	大さじ2	すだち	1個
※プレーンヨーグルト・マヨネーズ(お好みで)		各小さじ2	

<作り方>

- ① 鮭は骨と皮をとり、包丁で粗く叩きボウルに入れる。Aを加え全体がなじむまで混ぜる。8等分にする。
- ② プリカは1cm~1.5cm幅の輪切りを各4個切る。輪切りの内側に片栗粉を薄くはたき、その中に①の種を入れる。これを各4個ずつで合計8個作る。
- ③ オーブン200℃で(約15分前後)、中まで火が通るまで焼く。
- ④ ブロッコリー、カリフラワーは茹でておく。
- ⑤ 器にサラダ菜、つくね、ブロッコリー、カリフラワーを彩りよく盛り付け、すだちを添える。※お好みヨーグルトソースを添える。

☆ミルク味噌汁

<材料>4人分 エネルギー72kcal 塩分 0.7g

かぶ(楕形切り)	1個	糸寒天	一握み(1g)
かぶの葉(3cm長さ)	1株分	牛乳	1カップ
薩摩芋(角切り)	60g	だし汁	2カップ
まいたけ(一口大に裂く)	1/3株	みそ	大さじ1強
油揚げ(細切り)	1/4枚		

<作り方>

- ① だし汁にさつまいもを入れて煮る。少し煮たら、かぶ・葉・まいたけを加え軟らかくなるまで煮る。
- ② 牛乳を加え温め、みそを溶き入れ、火を止める。

☆青菜と焼ききのこのヨーグルト和え

<材料>4人分 1人分のエネルギー 25kcal 塩分 0.4g

小松菜	1束	A	ぽんずしょうゆ	大さじ1
エリンギ	2本	}	プレーンヨーグルト	大さじ2
しいたけ	4枚		ゆずの皮(せん切り)	適量
桜えび	大さじ1			

<作り方>

- ① 小松菜は茹でて食べやすい長さに切る。
- ② きのこは薄くスライスして、広げてオーブンで焼く5分焼く(つくね焼きと一緒に焼く) 桜えびもオーブンで少し焼き、カラッとさせる。
- ③ ①と②をAで和える。
- ④ 器に盛り、ゆずの皮を天盛りする。

☆果物のおろし和え

<材料>4人分 1人分エネルギー 51kcal 塩分 0.5g

柿(皮を剥く.いちょう切)	1/2個	A	}	酢	大さじ2弱
りんご(皮つき.いちょう切)	1/2個			砂糖	大さじ1弱
キウイフルーツ(いちょう切)	1個			塩	小さじ1/3
大根(おろす)	180g				

<作り方>

- ① 大根おろしは軽く水気をきり、Aと混ぜあわせ、果物と和える。

☆五分搗きご飯

<材料>4人分 1人分のエネルギー200kcal

五分搗き米	1.5合	水	適量
-------	------	---	----

<作り方>

- ① 研いだ米に水を入れ浸水させ、普通に炊く。