

## 糖尿病予防のためのバランス食に挑戦



主食	ごはん
主菜	鶏つくね
副菜（汁物）	貝だくさんみそ汁
副菜	きゃべつのしょうが漬け
副菜（デザート）	黒豆寒天

エネルギー 545kcal 塩分 2.5g

平成 30 年 12 月 18 日(火)

## ～糖尿病予防のためのバランス食に挑戦～

<b>本日の献立</b>	エネルギー545kcal	塩分 2.5g
・主 食	ごはん	
・主 菜	鶏つくね	
・副菜(汁物)	具だくさんみそ汁	
・副 菜	きゃべつのしょうが漬	
・副菜(デザート)	黒豆寒天	

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 0g
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 鶏つくね

<材料> 4人分		エネルギー206kcal	塩分 0.8g
鶏ひき肉	240g	ミニトマト	12個
玉ねぎ(みじん切り)	80g	大葉	6枚
パン粉	25g	酒	大さじ1
A 片栗粉	小さじ2	ポン酢しょうゆ	大さじ1
みそ	小さじ2	油	大さじ1
牛乳	大さじ4		

<作り方>

- ① ボウルにひき肉とAをいれてよく混ぜ合わせ、12等分に丸く平らにまとめる。
- ② フライパンに油を熱し①をいれて中火で片面3分焼き、裏返して酒をふり、たて半分に切った大葉をのせ、ふたをし、弱火で3分蒸し焼きにする。
- ③ ②のふたをとり、ミニトマトをいれさっと炒め、ポン酢しょうゆをからめる。

## 副菜(汁物) 具だくさんみそ汁

＜材料＞ 4人分		エネルギー47kcal	塩分 1.1g
まいたけ	100g	みそ	30g
白菜	100g	かつお・昆布だし	500ml
かぼちゃ	160g		
長ねぎ	40g		

### ＜作り方＞

〔簡単レンジ かつお・昆布だし〕 作りやすい量

耐熱ボウルに水 1L と昆布 10cm 角(10g)、かつお節ふたつかみ(20g)をいれ、ラップをかけずに、電子レンジで9分加熱し、3分ほどおき、ざるでこす。

- ① まいたけは子房にほぐし、白菜は 1cm 幅のざく切り、かぼちゃは 1cm 幅のいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし、①をいれ火にかけ、煮立ったら弱火にし、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ③ 長ねぎを加え、みそをときいれ、再び煮立ったら火をとめる。

## 副菜 きゃべつのしょうが漬け

＜材料＞ 4人分		エネルギー44kcal	塩分 0.5g	
きゃべつ	150g	A {	はちみつ	大さじ 1
しょうが	30g		酢	大さじ 1
にんじん	20g		塩	2g
りんご	1/2 個			

### ＜作り方＞

- ① きゃべつは小さめの一口大にきる。しょうが、にんじんは千切りにし、りんごはすりおろし、軽く水気をしぼる。
- ② ボウルに①と A を加えてよく混ぜ、重しをのせる。
- ③ 30 分以上漬けおき、汁気をきって器に盛る。

## 副菜(デザート) 黒豆寒天

＜材料＞ 4人分		エネルギー48kcal	塩分 0.1g
黒豆煮	40g	粉寒天	2g
黒砂糖	大さじ 3	水	300ml

### ＜作り方＞

- ① 鍋に分量の水と、寒天をいれ火にかける。沸騰したら火を弱め、かき混ぜながら黒砂糖を加え、1～2分煮溶かします。
- ② 水でぬらした容器に黒豆煮を並べ、①を流しいれ、冷やし固める。