

旬の野菜を美味しく食べよう ～ 糖尿病予防のバランス食 ～



主食	ごはん
主菜	豚ひれ肉おろし玉ねぎソースかけ
副菜（汁物）	きくらげとトマトのみそ汁
副菜	切り干しのカレー炒め
副菜	りんごの白ワイン煮

エネルギー 555kcal 塩分 2.5g

令和元年 12月 18日(水)

旬の野菜をおいしく食べよう！ ～ 糖尿病予防のバランス食 ～

本日の献立	エネルギー555kcal	塩分 2.5g
・主食	ごはん	
・主菜	豚ひれ肉おろし玉ねぎソースかけ	
・副菜(汁物)	きくらげとトマトのみそ汁	
・副菜	切り干しのカレー炒め	
・副菜(デザート)	りんごの白ワイン煮	

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1g

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。

副菜(汁物) きくらげとトマトのみそ汁

赤・緑・黒のカラフルみそ汁

<材料>4人分

エネルギー38kcal 塩分0.9g

きくらげ 4g みそ 30g
ミニトマト 8個 だし汁 600ml
ブロッコリー 120g

<作り方>

- ① きくらげは水につけて戻し、いしづきの固い部分をとる。ミニトマトは半分に切り、ブロッコリーは小さめの小房に分けておく。 **Point** 具は煮過ぎない
- ② 鍋にだし汁を入れ、①を入れ火が通るまで煮てみそを溶き入れる。

主菜 豚ひれ肉おろし玉ねぎソースかけ

おろし玉ねぎでさっぱり

<材料>4人分

エネルギー189kcal 塩分1.1g

豚ひれ肉（一口大）	24枚（480g）	さやいんげん	12本
塩	小さじ1/4	レタス	120g
こしょう	少々	おろし玉ねぎ	180g
にんにく（薄切り）	1と1/2かけ	A レモン果汁	大さじ2
オリーブ油	大さじ2と1/2	しょうゆ	大さじ2
		酒	大さじ2

<作り方>

Point 豚肉はたたくことで、柔らかくなり、また火の通りも均一になる

- ① 豚ひれ肉は、たたいて下味をつける。さやいんげんは筋をとり2~3等分に切っておく。レタスは水につけてパリッとさせておき、Aを合わせておく。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱し、①のさやいんげんを炒め取り出す。
- ③ 残りのオリーブ油とにんにくをフライパンに入れ、香りが出るまで炒めたら、豚ひれ肉を入れ両面を焼き、蓋をして中まで火を通す。
- ④ 豚ひれ肉を取り出し、Aを入れひと煮立ちさせる。
- ⑤ 皿にレタス、さやいんげん、豚ひれ肉を盛りつけ、④のソースをかける。

副菜 切り干しのカレー炒め

カレーの風味で上手に減塩

<材料>4人分

エネルギー83kcal 塩分0.5g

切り干し大根	40g	しょうゆ	小さじ2と1/2
にんじん	65g	A 酒	大さじ1
糸こんにゃく	1袋	みりん	小さじ2
		カレー粉	小さじ1
		ごま油	大さじ1

<作り方>

Point 切り干し大根の水気はしっかりと絞る

- ① 切り干し大根は、水に15分程度つけて戻し、水気を絞る。
- ② にんじんは干切り、糸こんにゃくは熱湯で茹でて臭みを抜いて、ざく切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し①を炒め、油が回ったら②を加え炒め合わせる。にんじんがしんなりしたらAを加えて炒める。カレー粉を振り入れ香りが立ったら火を止める。

副菜(デザート) りんごの白ワイン煮

リンゴの甘みを生かしたシンプルデザート

<材料>4人分

エネルギー45kcal 塩分-g

りんご	1個	A 白ワイン	50ml
レモン果汁	小さじ1強	水	100ml

<作り方>

- ① りんごは、皮をむいて1個を8つのくし型に切る。
- ② 鍋にAと①のりんご、レモン果汁を入れ火にかけてりんごが柔らかくなるまで煮て冷ます。

Point 焦げないように火加減に注意する