

令和2年度ヘルシークッキング

旬の野菜を美味しく食べよう ～500kcal の糖尿病予防のバランス食～



主食	ごはん
主菜	牛肉の野菜巻き
副菜（汁物）	豆腐とわかめの味噌汁
副菜	きのこアスパラの焼き浸し
副菜	キウイのヨーグルトかけ
エネルギー	526kcal 塩分 2.7g

令和2年 11月20日(金)

旬の野菜をおいしく食べよう！ ～ 500kcal の糖尿病予防のバランス食～

本日の献立	エネルギー526kcal	塩分2.7g
・主食	ごはん	
・主菜	牛肉の野菜巻き	
・副菜(汁物)	豆腐とわかめの味噌汁	
・副菜	きのこことアスパラの焼き浸し	
・副菜(デザート)	キウイのヨーグルトかけ	

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 0g
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。

副菜(汁物) 豆腐とわかめの味噌汁

煮干しで風味の良い汁物を

<材料>2人分		エネルギー54kcal	塩分1.2g
木綿豆腐	1/6丁	煮干し	10g
わかめ(塩蔵)	10g	水	2カップ
長ねぎ(小口切り)	1/4本	味噌	15g

<作り方>

- ① 煮干しの頭とはらわたを取り除き、定量の水に30分以上浸し火にかけ、沸騰したらアクをすくい5分ほど煮出して網杓子で煮干しをすくう。
- ② 豆腐は1cm角に切り、わかめは水に浸し塩気を抜き、水気を絞り食べやすく切る。
- ③ ①鍋に②を加えひと煮立ちしたら味噌を溶き入れ、ねぎを加える。

Point 具材を入れたらに過ぎない

主菜 牛肉の野菜巻き

野菜を巻いてしょうゆ味で仕上げ

<材料>2人分

エネルギー205kcal 塩分1.0g

牛もも薄切り肉(25g)	6枚	しょうゆ	小さじ1
にんじん	50g	サラダ油	小さじ1と1/2
赤・黄パプリカ	各1/4個	サラダ菜	2枚
塩・こしょう	小さじ1/6・少々		

<作り方>

- ① 牛肉は、1枚ずつ広げ塩・こしょうを振る。
- ② にんじんは長めの棒状を6本作りゆで、赤・黄パプリカは縦6本の細切りにする。
- ③ ①に②をのせ、端からくるくると巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、④を焼き中まで火が通ったらしょうゆを回しかける。
- ⑤ 皿にサラダ菜をしき、野菜巻きを盛る。

Point 巻き終わりを下にして焼く

副菜 きのことアスパラの焼き浸し

低カロリーで秋の旬の味を頂きます

<材料>2人分

エネルギー22kcal 塩分0.5g

アスパラガス	4本	A	だし	大さじ2
エリンギ	1/2パック		みりん	小さじ2/3
かぼす	1/2個		しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ① アスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、はかまを取り除く。エリンギは石づきを除いてさっと洗って水けをふく。
- ② Aをボールに合わせておく。
- ③ 魚焼きグリルまたは焼き網でアスパラを焼き、2、3等分に切り分け②に漬け込む。
- ④ エリンギも同様に焼き、手で縦に裂いて②に漬け込む。
- ⑤ ③、④は3～4分程漬け込んだら器に盛り、かぼすを添える。

Point ほどよく焼き、漬け汁につける

副菜(デザート) キウイのヨーグルトかけ

食物繊維が豊富です

<材料>2人分

エネルギー45kcal 塩分微量

キウイフルーツ	1個	ヨーグルト(プレーン)	60g
---------	----	-------------	-----

<作り方>

- ① キウイは皮をむいて半月切りにし、器に盛ってヨーグルトをかける。

Point ビタミンとカルシウムを一緒に摂取