

糖尿病予防のために！ 500kcal のバランス食



主食	ごはん
主菜	鶏ささみのカレーソテー
副菜（汁物）	かぼちゃとたっぷりきのこのみそ汁
副菜	小松菜の信号和え
副菜	カラメル焼きりんご

エネルギー 503kcal 塩分 2.5g

令和3年11月18日(木)

糖尿病予防のために！ 500kcalのバランス食

本日の献立	エネルギー 503kcal 塩分 2.5g
・主食	ごはん
・主菜	鶏ささみのカレーソテー
・副菜(汁物)	かぼちゃとたっぷりきのこのみそ汁
・副菜	小松菜の信号和え
・副菜(デザート)	カラメル焼きりんご

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192kcal 塩分0g
精白米 1合半 水 適量

- ① 研いだ米を炊飯釜にいれて、分量の水を加えて、30分浸水し、炊飯する。

主菜 鶏ささみのカレーソテー

パサつきがちな鶏ささみもマヨネーズでしっとり！

＜材料＞2人分 エネルギー151kcal 塩分0.5g

鶏ささみ	4本	ミニトマト(半分に切る)	4個
塩・こしょう	少々	パセリ(みじん切り or 添える)	適宜
A { カレー粉	小さじ2	クッキングシート	1枚
マヨネーズ	小さじ4		

＜作り方＞

- ① 鶏ささみは筋を除いて観音開きにし、塩・こしょうを振る。
- ② ポリ袋に①とAを入れ、もむようにしてつけこみ10分以上おく。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き、②を弱～中火で5分ほど、焼き色がついたら裏返し、弱火で5～6分焼く。
- ④ 皿に鶏ささみ、ミニトマト、パセリを盛り付ける。

Point 中まで火が通るよう、鶏ささみはなるべく薄く観音開きにする！

副菜(汁物) かぼちゃとたっぴいきのこのみそ汁

かぼちゃの皮も丸ごと栄養満点！

<材料>2人分

エネルギー38kcal 塩分 1.1g

かぼちゃ	40g	味噌	14g
しめじ	20g	だし汁	300ml
まいたけ	20g		
えのき	20g		

<作り方>

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、一口大に切る。きのこは石づきを除きほぐす。
- ② 鍋にだし汁、かぼちゃを入れ、火にかける。
- ③ ②が煮立ったら、しめじ・まいたけ・えのきを入れ火を通し、味噌を溶き入れる。

Point かぼちゃは煮すぎに注意。

副菜 小松菜の信号和え

彩り鮮やか♪うまみたっぷり小鉢！

<材料>2人分

エネルギー29kcal 塩分 0.8g

小松菜	120g	A	しらす	大さじ2
にんじん	20g		しょうゆ	小さじ1
しょうが(すりおろす)	1片		かつお節	2g

<作り方>

- ① 小松菜は4cm幅に切り、茎と葉を分ける。にんじんは皮をむき細切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし沸騰したら小松菜の茎、にんじんを1分ほどゆで、小松菜の葉を加え30秒ほどゆで、冷水にとる。
- ③ 水気を絞り、Aと和える。
- ④ 器に盛りつけ、すりおろしたしょうがを飾る。

Point 小松菜の茎と葉はゆで時間をずらす。

副菜(デザート) カaramel焼きりんご

りんごの酸味とカaramelソースのハーモニー

<材料>2人分

エネルギー93kcal 塩分 0.1g

りんご	1/2個	砂糖	大さじ1
バター(有塩)	10g	シナモン	お好みで

<作り方>

- ① りんごは皮ごと洗い、芯の部分を除き8mm厚さの薄いくし切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、①を中火で両面焼く。
- ③ 焼き色がついたなら弱火にし、砂糖を半量加えてなじませる。
- ④ 器に盛り、残りの砂糖、お好みでシナモンをまぶす。

Point 焦げないように火加減に注意！