

糖尿病予防

総エネルギー: 697カロリー
総塩分: 2.9g



もちむぎごはん(もちむぎ2割) 130g

エネルギー: 212カロリー / 塩分: 0g

おからクリームコロッケ(4人分)

とりミンチ	60g	小麦粉	適量
カニかまぼこ	90g	卵	1コ
玉ねぎ	小1コ(150g)	パン粉	適量
おから	200g	揚げ油	適量
バター	15g	ブロッコリー	適量
小麦粉	35g	ミニトマト	8コ
牛乳	300cc		
固形コンソメ	1/2コ		
塩	小さじ1/2弱		
こしょう	少々		

1. 玉ねぎはみじん切り、ブロッコリーは小房に分け、お湯で茹でる。(塩不要)
2. フライパンにバターを熱し、玉ねぎを焦がさないように炒め、ミンチも加えて炒める。
3. 小麦粉を加えてサッと炒め合わせる。
4. 牛乳を少しずつ加え、カニかま・コンソメを加えて煮る。
5. とろみがついてきたら塩・こしょうで味付けし、おからを加えて焦げつかないようにかき混ぜながら適当な硬さになるまで煮る。
6. バットに広げて冷ます。
7. 8等分にして成形し、フライ衣をつけてカラリと揚げる。
8. 器に盛りつけブロッコリー、トマトそ添える。

エネルギー: 350カロリー / 塩分: 1.55g

大豆製品は血糖値の上昇を抑えてくれます。
おからを使うことで、生地がまとまりやすく
しかもヘルシー。

寒天サラダ(4人分)

糸寒天	4g	■ 酢	小さじ4弱
キャベツ	140g	■ 薄口しょうゆ	小さじ2強
きゅうり	1本	■ 砂糖	小さじ1・1/2
にんじん	1/3本(60g)	■ ごま油	小さじ1・1/2
コーン	20g	■ 塩	少々
		■ 炒りごま	小さじ1・1/2

1. 糸寒天は水につけて戻し水気をきっておく。
2. キャベツは太めの千切り、きゅうりとにんじんは千切りにする。
3. ■調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作りすべての材料を入れて和える。

エネルギー:59カロリー／塩分:0.57g

寒天には食物繊維がたっぷり。
食後の血糖値の上昇を抑えてくれます。

味噌汁(4人分)

油揚げ	1/2枚	イリコ	7匹
大根	2cm(80g)	水	700cc
にんじん	1/4本(30g)	味噌	小さじ4
ごぼう	1/4本(40g)		
こんにゃく	1/4枚		
白ねぎ	1/4本		

1. 油揚げは横半分に切り千切りに、大根、にんじん、こんにゃくは短冊切りに、ごぼうはさがきに、白ねぎは小口切りにする。
2. イリコだしを取り、野菜を入れやわらかくなるまで煮る。
3. 味噌を溶き入れる。

具だくさんの味噌汁で
減塩になります。

エネルギー:33カロリー／塩分:0.76g

にんじんゼリー(4コ分)

にんじん	中1/2本(80g)	アガー	7g
煮汁	130cc	砂糖	25g
オレンジジュース	130cc		

1. にんじんは薄切りにし、ひたひたの水で茹で、煮汁とともにミキサーにかける。
2. ボウルにアガーと砂糖を混ぜ合わせる。
3. ①のにんじんとオレンジジュースを鍋に入れ火にかけ、沸騰させる。
4. ③に②を入れて混ぜ、器に入れ冷やし固める。

にんじんはビタミンAがたっぷり。
体内の余分な塩分を
排出してくれます。

エネルギー:45カロリー／塩分:0.02g