

カラフル麻婆豆腐

POINT

彩りも鮮やかに、カラフルな野菜をたっぷり使って。低カロリーでもボリューム感はしっかりと。



主菜

1人分
148 kcal
食物繊維
2.2g
食塩相当量
1.3g



KENKO RECIPE ◆ 糖尿病

カラフル麻婆豆腐

1人分 148 kcal ◆ 食物繊維 2.2g ◆ 食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

絹ごし豆腐 … ½丁 (150g)

なす … 1本 (80g)

オクラ (がくを除く) … 3本

ミニトマト … 5個

豚ひき肉 … 50g

水 … ¼カップ

a { 焼き肉のたれ (市販品) … 大さじ1
しょうゆ … 小さじ1
豆板醤・顆粒鶏がらだし … 各少量
かたくり粉 … 小さじ2+水 … 大さじ2

作り方

- ① 豆腐となすは1.5cm角に切る。オクラは1cm幅に、ミニトマトは半分に切る。
- ② フライパンにひき肉とaを入れてよく混ぜ、中火にかけていためる。水、なす、豆腐を加え、5分煮る。
- ③ オクラとミニトマトを加え、水どきかたくり粉でとろみをつける。

鶏ささ身の
レンジ蒸し
トマト添え

POINT

時間がないときは
電子レンジで簡単調理。
ささ身は蒸し汁を吸わせれば
しっとりとした仕上がりに。



主菜

1人分
150 kcal
食物繊維
1.6 g
食塩相当量
0.7 g



KENKO RECIPE ◆ 糖尿病

鶏ささ身のレンジ蒸し トマト添え

1人分 150 kcal ◆ 食物繊維 1.6g ◆ 食塩相当量 0.7g

材料 (2人分)

鶏ささ身 … 3本 (160g)

塩 … 小さじ¼

こしょう … 少量

酒 (あれば紹興酒) … 大さじ1

しょうがの薄切り … 2枚

ねぎ … ½本 (50g)

ごま油 … 小さじ2

トマト (薄い半月切り) … 1個 (200g)

作り方

- ① ささ身は耐熱皿に並べ、塩、こしょう、酒をふってしょうがをのせる。ラップをかけて電子レンジ (600W) で3分30秒加熱する。あら熱がとれたらつぶすようにしてほぐし、蒸し汁を吸わせる。
- ② ねぎは縦半分に切ってから斜め薄切りにし、水にさらして水けを絞る。①にごま油とともに加えてあえる。
- ③ 器にトマトを敷いて②を盛る。

サケの カレームニエル献立

MENU

サケのカレームニエル カリフラワーのサワー煮
大根の和風サラダ
ポテトスープ
キウイフルーツ
雑穀入りごはん

POINT

スパイシーなカレームニエルが
主役の献立です。
早食い防止に
雑穀入りごはんはしっかりかんで。



献立

1食分
527 kcal
食物繊維
6.7g
食塩相当量
2.8g



KENKO RECIPE ◆ 糖尿病

サケのカレームニエル献立

1食分 527 kcal ◆ 食物繊維 6.7 g ◆ 食塩相当量 2.8 g

サケのカレームニエル カリフラワーのサワー煮

1人分 154 kcal ◆ 食物繊維 2.6 g ◆ 食塩相当量 1.2 g

材料 (2人分)

- 生ザケ … 小2切れ (120g)
- 塩 … 小さじ $\frac{1}{2}$
- カレー粉 … 小さじ1
- 小麦粉 … 小さじ2
- 油 … 小さじ $1\frac{1}{2}$
- カリフラワー … 100g
- 赤ピーマン … 20g
- a
 - 顆粒ブイヨン … 小さじ $\frac{1}{4}$
 - レモン果汁 … 小さじ2
 - 塩 … 小さじ $\frac{1}{2}$
 - オリーブ油 … 小さじ $\frac{1}{2}$

パセリ … 適量

作り方

- ① 生ザケは皮を除き、塩をふってしばらくおく。
- ② カリフラワーは小房に分け、赤ピーマンは乱切りにする。
- ③ 小なべにaと②を入れて煮、野菜がやわらかくなったら火を消す。
- ④ カレー粉と小麦粉を混ぜ、①にまぶす。フライパンに油を熱してサケを入れ、両面をこんがり焼く。
- ⑤ 皿に盛り、③とパセリを添える。

大根の和風サラダ

1人分 19 kcal ◆ 食物繊維 0.6 g
◆ 食塩相当量 0.7 g

材料 (2人分)

大根 80g、貝割れ菜 $\frac{1}{4}$ パック (10g)、シラス干し 10g、aく 酢小さじ2、しょうゆ小さじ1、だし小さじ2)、削りガツオ小 $\frac{1}{4}$ 袋 (1g)

作り方

- ① 大根はせん切りにし、貝割れ菜は根元を除く。
- ② シラス干しは湯通しする。
- ③ aを合わせ、①②を加えてあえ、削りガツオも加えて混ぜる。

ポテトスープ

1人分 78 kcal ◆ 食物繊維 1.3 g
◆ 食塩相当量 0.9 g

材料 (2人分)

じゃが芋1個 (120g)、玉ねぎ 40g、さやいんげん2~3本 (20g)、ベーコン小1枚 (10g)、顆粒ブイヨン小さじ $\frac{1}{2}$ 、水 $1\frac{1}{2}$ カップ、塩小さじ $\frac{1}{2}$ 、こしょう少量

作り方

- ① じゃが芋はいちょう切りにし、玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② さやいんげんはゆでて斜めに切る。
- ③ なべに水、顆粒ブイヨン、①を入れて火にかけ、じゃが芋がやわらかくなるまで煮る。塩とこしょうで味をととのえ、②を加える。

KENKO RECIPE

糖尿病

いろいろきのこの ぶっかけそば

POINT

うま味が詰まったきのこを
ふんだんに。

香味野菜とかぼすの爽やかな酸味が
そばの味を引き立てます。



主食
&
汁物

1人分
407 kcal
食物繊維
8.3 g
食塩相当量
0.7 g



KENKO RECIPE ◆ 糖尿病

いろいろきのこのぶっかけそば

1人分 407 kcal ◆ 食物繊維 8.3g ◆ 食塩相当量 0.7g

材料 (2人分)

いろいろきのこのいため物(刻む)

… 大さじ6 (約70g)

ごぼう … 30g

米みそ

… 小さじ1～2* (塩分により調整)

だし … 3カップ

そば(生でも乾めんでもお好みで)

… 2人分(生で約250g)

小ねぎ(小口切り) … 3本

かぼす … 適量

七味とうがらし … 好みで少量

*栄養価は塩分13%のみそ小さじ1で算出。

作り方

- ① ごぼうは皮をたわしなどで洗い、みじん切りにする。
- ② なべにだしと①を入れて火にかけ、ごぼうに火が通るまで約6分煮る。アクが出たら除く。きのこのいため物を加え、さらに10分ほど煮てみそをとき入れる。
- ③ そばは袋の表示に従ってゆで、水にとって水けをよくきる。器に盛り、②をかけ、小ねぎを散らし、かぼすを添える。好みで七味とうがらしをふる。

常備菜

いろいろきのこのいため物

大さじ1で10kcal ◆ 食物繊維 0.6g ◆ 食塩相当量 0g

材料 (作りやすい分量)

生しいたけ(石づきを除く) 5枚(100g)、しめじ類(石づきを除く) 1パック(130g)、えのきたけ(石づきを除く)・まいたけ各1パック(各100g)、油大さじ2

作り方

- ① きのはすべてあらみじんに切り、まいたけだけ別に分けておく。
- ② フライパンを火にかけて温め、油を入れてなじんだら、まいたけ以外のきのこを入れる。強めの中火で、水けをとばすようにへらなどで混ぜながら7分ほどいためる。まいたけを加えてさらに2分ほどいためて火を消し、そのままさます。

とろとろ
もずくきゅうり

POINT

ムチンが豊富なネバネバ食材を
合わせた酢の物。
きゅうりの食感と
しょうがの風味がよく合います。



副菜

1人分
86 kcal
食物繊維
2.7g
食塩相当量
0.8g



KENKO RECIPE ◆ 糖尿病

とろとろもずくきゅうり

1人分 86 kcal ◆ 食物繊維 2.7g ◆ 食塩相当量 0.8g

材料〈2人分〉

長芋(皮をむく) … 50g

きゅうり … 1本(100g)

もずく酢 … 1パック(80g)

納豆 … 1パック(45g)

しょうが(せん切り) … 1かけ

作り方

- ① きゅうりはせん切りにする。長芋はポリ袋に入れ、たたいてつぶす。袋にきゅうり、もずく酢、納豆を加えて混ぜる。
- ② 器に盛り、しょうがをのせる。

KENKO RECIPE

糖尿病

ほうとう風 うどん献立

MENU

ほうとう風うどん
キャベツと三つ葉の塩もみサラダ

POINT

夜遅い食事には、手軽に作れる
体にやさしいうどんの献立を。
緑黄色野菜をたっぷり使って
おなかも満足。



献立

1食分
451 kcal
食物繊維
8.4g
食塩相当量
4.1g



KENKO RECIPE ◆ 糖尿病

ほうとう風うどん献立

1食分 451 kcal ◆ 食物繊維 8.4g ◆ 食塩相当量 4.1g

ほうとう風うどん

1人分 385 kcal ◆ 食物繊維 6.2g ◆ 食塩相当量 3.3g

材料 (2人分)

冷凍うどん … 2袋 (400g)

かぼちゃ … 160g

ほうれん草 … 60g

鶏もも肉 (皮は除く) … 100g

だし … 3カップ

a [みそ … 大さじ1½
しょうゆ … 小さじ2

作り方

① かぼちゃは薄いくし形切りにし、ラップで包み、電子レンジ (600W) で2分加熱する。ほうれん草は塩少量を加えた沸騰湯でゆでて水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。

② 鶏肉は薄いそぎ切りにする。

③ なべにだしを入れて煮立て、②を加えて火を通し、a、かぼちゃを加えてひと煮する。

④ うどんを加えて2~3分煮、ほうれん草を加えてさっと煮る。

キャベツと三つ葉の塩もみサラダ

1人分 66 kcal ◆ 食物繊維 2.2g ◆ 食塩相当量 0.7g

材料 (2人分)

キャベツ … 4枚 (200g)

塩 … 少量

三つ葉 … ½束 (30g)

a [酢 … 大さじ1
サラダ油 … 小さじ2
しょうゆ … 小さじ1
塩 … 少量

いり白ごま … 少量

作り方

① キャベツは3cm角に切り、三つ葉は1.5cm長さに切る。

② キャベツに塩をふり、しんなりとなったら水で洗い、水けを絞る。

③ ②と三つ葉を合わせ、aであえ、器に盛ってごまをふる。