

「糖尿病予防食」 レシピ紹介

亀山市食生活改善推進協議会



一人分の栄養価	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
ご飯 (150g)	252	3.8	0.5	0
さわらのきのこのホイル焼き	126	13.9	6.1	0.8
昆布と春雨の和え物	78	4.4	2.1	0.6
大根の煮込み生姜あんかけ	77	2.6	1.3	1.3
合計	533	24.7	10.0	2.7

南瓜の豆乳ムース	59	2.2	0.6	0
----------	----	-----	-----	---

☆さわらのきのかホイール焼き☆



(4人分)

さわら	240g
(塩・コショウ)	少々
生しいたけ	2枚
しめじ	100g
エリンギ	2本
ピーマン	2個
人参	30g
レモンの輪切り	4枚
大根おろし	100g
ポン酢	大さじ2
アルミホイル	約40cm

作り方

- ① さわらに塩・コショウふって10分程おき、ペーパーで水分を取りアルミホイルの上におく。
- ② しいたけは石づきを取り、5mm幅に切る。
しめじは石づきを取り除きほぐす。
エリンギは長さを半分に切り、短冊切りにする。
ピーマンは輪切り、人参は薄い短冊切りにする。
- ③ ①の魚の上に②とレモンをのせて包み、オーブン皿にのせ、オーブンを250度に予熱してから入れ、上段で15分焼く。焼き上がった器に盛り、大根おろしとポン酢を混ぜ合わせ添える。

☆昆布と春雨の和え物☆



(4人分)

昆布 (乾)	7 g
もやし	100 g
春雨	20 g
水菜	30 g
人参	20 g
鶏ささ身	50 g
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1・1/3
酢	大さじ2・2/3
A しょうゆ	小さじ1・1/3
ごま油	小さじ2
生姜千切り	7 g
赤とうらがし (輪切り)	1本
白いりごま	適量

作り方

- ① 昆布はお湯に15分浸けて戻し、5cm長さの細切りにする。もやしは茹でる。春雨は熱湯でもどし、適当な長さに切る。人参は細い千切りにして茹でる。水菜は3cm長さに切る。
- ② 鶏ささ身は中央から厚みに包丁を入れて開き、酒をふり、耐熱皿におきラップをかけ電子レンジ600Wで2分かけ、冷めたらほぐす。
- ③ ボールにAを混ぜ合わせタレを作り、①・②を入れて和え、仕上げにいりごまをかける。

※昆布を漬けた水はだし汁に利用できる。または、だしをとった後の昆布(40g)を利用してもよい。

☆大根の煮込み生姜あんかけ☆



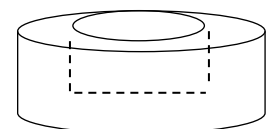
(4人分)

大根 (3 cm幅の輪切り)	4 切れ
A { 鶏むね肉ミンチ	60 g
おろし人参	4 g
くり抜いた大根みじん切り	
椎茸の軸みじん切り	
片栗粉	小さじ 1/4
だし汁	600 ml
B { 白だし	大さじ 5
酒	大さじ 2
みりん	大さじ 2
C { だし汁	100 ml
おろし生姜	大さじ 2/3
片栗粉	大さじ 1・1/3
三つ葉	適量

作り方

- ① 大根は3 cmの輪切りにして皮をむき、片面に十文字の切れ目を入れ、耐熱皿に十文字の切り込みを下になるように置く。ラップをかけ電子レンジ600Wで10分加熱する。
- ② 大根の中心をスプーンでくり抜き（十文字の切り目を入れた方）Aを混ぜた物を詰める。
- ③ 鍋にだし汁とBの調味料を入れ、大根がやわらかくなるまで煮て、大根だけを器に盛る。
- ④ ③の煮汁に混ぜたCでとろみを付け、大根にかけて三つ葉を飾る。

大根くり抜き方



ちょっと一息…

☆南瓜の豆乳ムース☆



(4人分)

南瓜	150g
無調整豆乳	100ml
砂糖	25g
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2

作り方

- ① 南瓜は種・ワタを取り、皮を包丁でそぎ取り1cm幅に切り水につけ水気を切る。耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジ600Wで5～6分かける
- ② ①の南瓜・豆乳・砂糖をミキサーにかける。
- ③ 粉ゼラチンを水でふやかし、電子レンジ600Wで30秒かけ、ゼラチンが溶けたら②に加えて再びミキサーにかける。
- ④ ③をカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ カップから取出し器に盛り、南瓜の皮をトッピングする。(南瓜の皮を5mm幅のV字に切って、ラップをかけて600Wで40秒かける)

