

「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 (130g)	203	3.3	0.4	0
いわしの焼きマリネ	122	11.3	5.1	1.2
にんじんと小松菜の白和え	88	4.2	4.9	0.3
しょうがのとろり汁	20	0.7	0.2	0.6
ピーチロールクレープ	117	3.9	11.8	0.2
合計	550	23.4	22.4	2.3

☆いわしの焼きマリネ☆



(4人分)

いわし	小12尾	
塩	小さじ1/3	
玉ねぎ	80g	
ピーマン	40g	
人参	30g	
A	水	180ml
	ワインビネガー	70ml
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ2

作り方

- ① いわしは頭を落として内臓を取り、きれいに水洗いする。キッチンペーパーで水気をふき取り塩を振り5分位おいておく。
玉ねぎは薄切りにする。
人参は細い千切り、ピーマンは千切りにする。
- ② バットにAを混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
クッキングシートを敷いた天板にいわしを並べ、グリル又はオーブントースターで15分~18分こんがり焼いて熱い内にマリネ液に漬ける。
- ③ 玉ねぎ、人参、ピーマンを耐熱容器に入れラップを掛け600Wで3分加熱して②に入れ30分漬け込む。
- ④ 器にいわしを盛って野菜をのせマリネ液をかける。

☆人参と小松菜の白和え☆



(4人分)

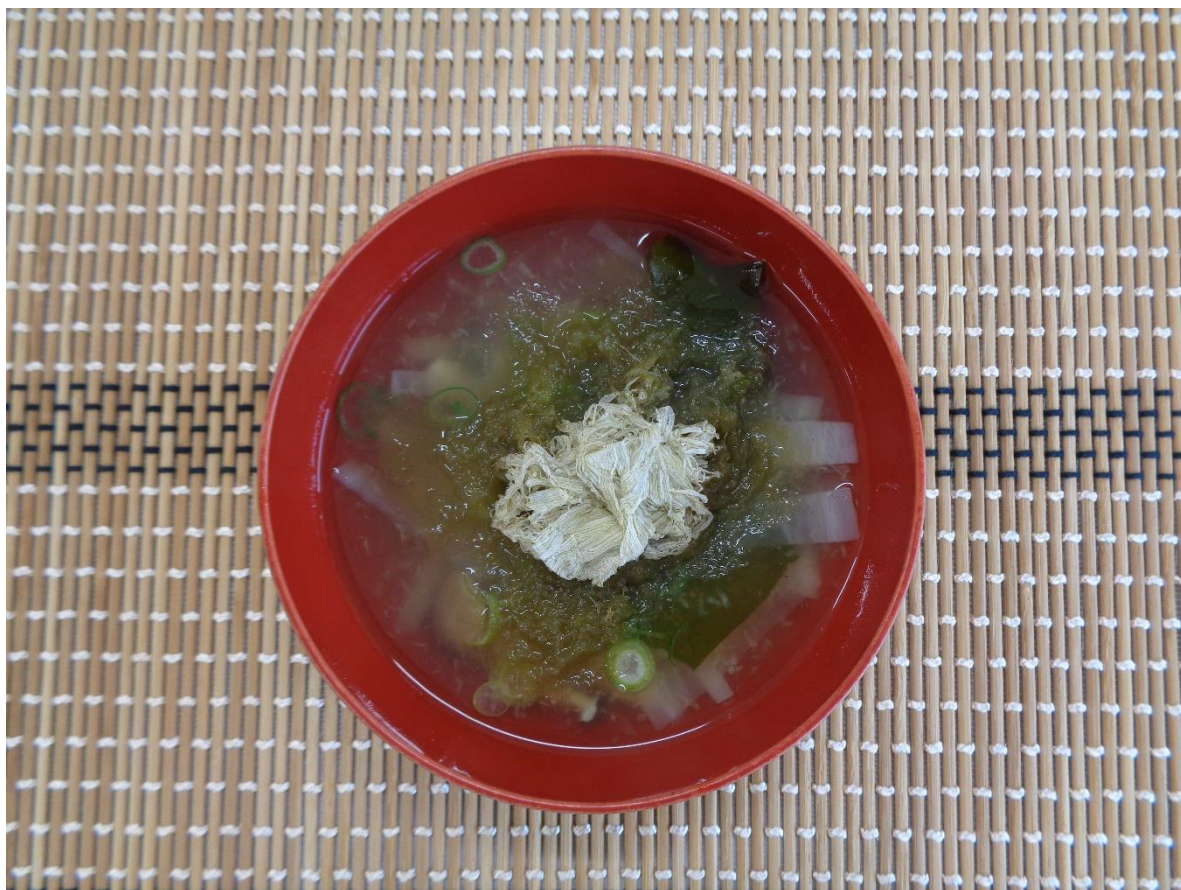
人参	70 g
めんつゆ	小さじ2
小松菜	100 g
絹ごし豆腐	200 g

A	ねり白ごま	大きじ1.1/3
	砂糖	大きじ2
	塩	少々

作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーに包みまな板を斜めにしてその上において20分程水切りする。
- ② 人参は3cmの長さの短冊切りにし鍋に人参がかぶる程の水を入れ、めんつゆで茹でてざるに上げる。
- ③ 塩(分量外)を入れた湯で小松菜を茹で水にとり、しっかり絞って3cmの長さに切る。
- ④ ①の豆腐を取り替えたキッチンペーパーで巻き耐熱容器に入れて600W1分半電子レンジで加熱する。
- ⑤ ボールに④とAを良く混ぜ合わせ野菜を加え和えて器に盛り付ける。

☆しょうがのとろい汁☆



(4人分)

大根	70g	
しめじ	50g	
乾燥カットわかめ	2g	
青ねぎ (小口切り)	10g	
とろろ昆布	4g	
おろししょうが	10g	
A	塩	ひとつまみ
	うすくちしょうゆ	小さじ1
	だし汁	600ml
片栗粉	小さじ2	
水	小さじ2	

作り方

- ① わかめは水につけ戻す。
- ② 鍋にAを入れ煮立て、大根としめじを入れて煮る。柔らかくなったら水溶き片栗粉を入れとろみをつけて、最後にしょうがを入れる。
- ③ 汁椀に②を入れて、青ねぎ・とろろ昆布を添える。

ちょっと一息…

☆ピーチロールクレープ☆



(2本分)

ホットケーキミックス	50g	
A	卵	1個
	牛乳	100ml
	砂糖	大さじ1/2
黄桃缶	半切れ	
B	クリームチーズ	100g
	プレーンヨーグルト	40g
	砂糖	小さじ2
サラダ油	小さじ1/3	

作り方

- ① ボウルにホットケーキミックスを入れて、混ぜ合わせたAを少しずつ加えながら泡立て器でよく混ぜる。ラップをかけて15分位休ませる。
- ② 黄桃は縦4等分に切りキッチンペーパーで水気を取る。
- ③ ボウルにBを入れよく混ぜる。
- ④ 卵焼きフライパンに薄く油をぬり中火にかける。温まったら濡れタオルにのせて①の1/8量を入れて薄く広げ、再び中火にかけてふちが少し茶色く色づいてきたら裏返し、さっと焼いてバットに取り出す。(合計8枚焼く)
- ⑤ まな板に生地4枚を並べ③の半量をそれぞれに端を2cm残して塗る。
1枚目に黄桃を2切れのせて手前から巻く。残りの3枚を順次巻いて2本作る。
- ⑥ ⑤をラップに包み冷蔵庫で冷やし人数分に切り分け盛り付ける。