

# 「糖尿病予防食」

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)
ごはん(150g)	243	3.8	0.5	0
たらのマスタード焼き	133	16.1	6.4	0.7
ひじきと小松菜のわさび和え	45	4.9	1.5	0.7
根菜ミルクスープ	114	5.0	4.5	0.9
大和いもの二色茶巾	75	1.8	0.1	0
合計	601	31.6	13.0	2.3

# ☆たらのマスタード焼き☆



(4人分)

たら	4切れ (320g)
塩	少々
コショウ	少々
付け合わせ	
ブロッコリー	80g
トマト	120g
マスタードペースト	
粒マスタード	20g
マヨネーズ	28g
A  パセリ	10g
トマト	20g
玉ねぎ	20g

## 作り方

- ① たらは水気をよくふき取り、塩、コショウを振っておく。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでる。  
トマトは食べやすい大きさのくし形に切る。
- ③ Aはマヨネーズと粒マスタードを混ぜ、パセリ、トマト、玉ねぎのみじん切りを加える。
- ④ 耐熱容器にたらをのせ、③のペーストをのせて、200度のオーブンで8分焼き、焦げ目をつける。
- ⑤ 器に④の魚と②の付け合わせをもる。

※魚は鮭、アジ、サバを使っても良い。

# ☆ひじきと小松菜のわさび和え☆



(4人分)

芽ひじき (乾)	8 g	
小松菜	200 g	
鶏ささみ	60 g	
人参	30 g	
A {	わさび (刻みチューブ入り)	6 g
	しょうゆ	小さじ2
	酢	大さじ1・1/2
	ごま油	小さじ1
炒り白ごま	少々	

## 作り方

- ① 芽ひじきは水でもどし、さっと茹でてざるに上げて冷ます。
- ② 小松菜はゆでて2 cm の長さに切り、水気を絞る。
- ③ 人参は3 cmのせん切りにして茹でる。
- ⑤ 鶏ささみは茹でて細かくさいておく。
- ⑥ A は練りわさびをよく溶かし混ぜ、全体を混ぜ合わせる
- ⑦ ひじき・小松菜・人参・ささ身を⑥で和える。  
器に盛りゴマを飾りにふる。

# ☆根菜ミルクスープ☆



(4人分)

大根	120g
人参	40g
さつまいも	80g
チンゲン菜	50g
ベーコン	2枚
A	牛乳 350ml
	水 250ml
	コンソメ素 1個
塩	少々
コショウ	少々
片栗粉	大さじ1
	水 大さじ1

## 作り方

- ① 大根・人参・さつまいもは5mm厚さのちょう切りにする。さつまいもは水に浸け水気をきる。
- ② 耐熱容器に①を入れラップをかけて、電子レンジ600wで3～4分加熱する。
- ③ チンゲン菜は軸の方は4cm長さの細切り、葉は4cm長さに切る。ベーコンは2cmに切る。
- ④ 鍋にベーコン・レンジをかけた野菜②を入れ炒める。Aを加えて煮る。チンゲン菜を入れて火を通し、水溶き片栗粉を入れて少しトロミを付け、塩・コショウで味を調え器に盛る。

ちょっと一息...

# ☆大和いもの二色茶巾☆



(4～5個分)

大和いも	150g
砂糖	大さじ3
A { 抹茶	小さじ1/4
砂糖	小さじ1

## 作り方

- ① 大和いもは皮をむいて1cmくらいの輪切りにして、蒸し器で約15分強火で蒸す。
  - ② ①を熱いうちにマッシャーなどで手早くつぶし、へらで練る。なめらかになったら、砂糖を加えてよく混ぜる。全量を1/3と2/3に分けておく。
  - ③ Aをサラサラになるまで混ぜ合わせ、②の1/3量に加えてよく混ぜる。
  - ④ ③の抹茶を混ぜたものと、白いままのもの(2/3量)をそれぞれ4等分し、二色になるようひとつずつ組み合わせてラップに包み、茶巾絞りにする。
- ※白い団子に半分抹茶いもを張り付けるようにするときれいに二色になる。