

糖尿病予防教室 調理実習

～生活習慣病に気を付ける食事～

【主食】 きのこごはん

一人 120g (米 約60g)

☆材料	2人分
★ 鶏もも	100g
酒	10g (小さじ2)
油	4g (小さじ1)
人参	30g
しめじ	60g
まいたけ	60g
油揚げ	10g
しょうゆ	4g (小さじ1弱)
オイスターソース	6g
砂糖	6g (小さじ2)

☆つくりかた

- ① 米は分量どおりに水加減して炊く。
- ② 鶏もも肉は小さめの一口大に切り、上からお酒をかける。
- ③ 人参・油揚げは千切りにする。きのこは、食べやすい大きさにほぐす。
- ④ フライパンに油をひき、②を炒める。火が通ったら、③を入れ炒める。
- ⑤ ④が炒まったら、しょうゆ・オイスターソース・砂糖を入れ煮詰める。
- ⑥ 炊きあがったお米を人数分ボールに入れ、⑤を入れ混ぜ合わせる。

【主菜】 豆腐のあんかけ

☆材料	2人分
★ 木綿豆腐	160g
水	160g
★ かにかま	20g
顆粒出汁(中華)	2g
片栗粉	6g (小さじ2)
水	15g (大さじ1)
★ 卵	1/2個
ごま油	1g

☆つくりかた

- ① 豆腐は、一人分に切り分ける。
- ② ①の豆腐は電子レンジで600w 1分半温め、盛り付けのお皿に盛る。
- ③ カニカマはほぐし、卵もよく溶いておく。
- ④ 鍋にAを入れ温まったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶いた卵を入れる。
- ⑤ 仕上げに、ごま油をかけて、②の豆腐にかける。

【副菜】 ほうれん草の海苔和え

☆材料	2人分
★ ほうれん草	100g
人参	40g
もやし	40g
きざみのり	2g
しょうゆ	6g

☆つくりかた

- ① ほうれん草は4cm幅、人参は千切りに切る。
- ② ほうれん草・人参・もやしはそれぞれ茹で水で冷やし、軽く絞る。
- ③ ボールに②を入れ、きざみのりとしょうゆを加え混ぜ合わせる。

【その他】 キウイ

☆材料 2人分
★キウイ 1個(一人半分)

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
きのこごはん	320	13	6.1	27	0.7
豆腐のあんかけ	102	8.1	5.4	94	0.7
ほうれん草の海苔和え	25	1.9	0.2	46	0.5
キウイ	26	0.4	0.1	13	0
合 計	473	23.4	11.8	180	1.9

P : F : C = 19.8% : 22.3% : 57.9%

調理のポイント レシピ内の★が今回のポイント食材です！

- ①鶏もも・豆腐・かにかま・たまご 様々なたんぱく質
⇒ たんぱく質はそれぞれはたらきが違うため、
色々な食材からとることが大切！
- ②きのこや野菜で食物繊維をしっかりと ⇒ 血糖値の急激な上昇を防ぎます！
野菜は一日350gが目安です。今回は165g（小鉢2つ分）でした。量の感覚を覚えよう！
- ③適正量の果物を食べましょう ⇒ ビタミンCやカリウムなど摂取することができます！
- ④木綿豆腐やほうれん草でカルシウムをしっかり
⇒ 木綿豆腐、ほうれん草や小松菜、小魚、海藻類もカルシウムはたくさん！

綾瀬市こども家庭センター