



糖質ひかえめ、魚介と豆がおいしい！”地中海風料理”

健康料理講習会(糖尿病予防) 平成30年4月25日(水) 羽村市保健センター

【主菜】シーフードのトマト煮

エネルギー194kcal 蛋白14g 脂質7.8g 食塩相当量1.6g

シーフードミックス、鮭、きのこ、野菜を
トマト缶で煮込む簡単料理です。



材料	2人分量	6人分量	作り方
シーフードミックス	85g	250g	① シーフードミックス →解凍して水気をふく 生鮭 →切り身1枚を3等分に切る エリンギ →長さを2~3等分に切り、薄切り しめじ →小房に分ける じゃがいも →皮をむき、5mm厚の半月切り 玉ねぎ →薄切り ピーマン →輪切り ② 鍋に オリーブオイル を入れて中火で熱し、 にんにく を加えて 玉ねぎ を炒める。玉ねぎ が透き通ってきたら、カッコ内の材料(シー フードミックス・生鮭・エリンギ・しめじ・じゃ がいも)を加えて炒める。 トマト缶、顆粒コンソメ、塩 を加えてフタを し、沸騰したら中火で15分程煮る。 ③ ピーマン を加えて3分間加熱する。
生鮭	50g 切り身小1枚	150g 切り身2枚	
エリンギ	35g	100g 1パック	
しめじ	35g	100g 2/3パック	
★じゃがいも	100g 小1個	300g 中2個	
玉ねぎ	70g 小1/2個	200g 中1個	
オリーブオイル	8g 小さじ2	24g 大さじ2	
にんにく(おろし)	3g	10g 小さじ2	
カットトマト缶	130g 1/3缶	400g 1缶	
顆粒コンソメ	0.8g 小さじ1/3	2.6g 小さじ1	
塩	2g 小さじ1/3	6g 小さじ1	
ピーマン	35g 中1個	100g 3~4個	

【副菜】豆のサラダ

エネルギー86kcal 蛋白質3.4g 脂質4.9g 食塩相当量0.6g

ひよこ豆(ガルバンゾー)は食物繊維が豊富。
粒マスタード味のおしゃれなサラダです。



材料	2人分量	6人分量	作り方
★ひよこ豆(ゆで)	15g	50g	① 玉ねぎ →みじん切り セロリ・きゅうり →5mm角に切る サニーレタス →ちぎる ② ボウルに ひよこ豆、汁を切ったツナ、 玉ねぎ、セロリ、きゅうり を加える。 粒マスタード、オリーブオイル、塩 を入れ、 よく混ぜる。 ③ ちぎった サニーレタス を皿に敷いて②を盛り、 ミニトマト を飾る。
ツナ水煮缶	15g 1/3缶	50g 1缶	
玉ねぎ	20g	60g 小1/2個	
セロリ	20g	60g 1/2本	
きゅうり	40g 1/3本	120g 1本	
粒マスタード	7g	20g	
オリーブオイル	8g 小さじ2	24g 大さじ2	
塩	1g	3g 小さじ1/2	
サニーレタス	60g	180g	
ミニトマト	60g 6個	180g 18個	

【主食】押し麦入り枝豆ごはん

エネルギー249kcal 蛋白質5.6g 脂質3.3g 食塩相当量0g

彩りよいピラフ風ごはんです。押し麦・枝豆は食物繊維
たっぷり。糖の吸収をゆるやかにしてくれます。



材料	2人分量	6人分量	作り方
★米		225g 1.5合	① 米 は洗って 押し麦 を加え、分量の 水 を加 えて炊く。 冷凍枝豆 は解凍する。 ※さやつき枝豆の場合は2倍の重量を用意し、 解凍したらさやから豆をだしておく。 ② 炊き上がりに バター と 枝豆(むき) を加え て混ぜる。
★押し麦		135g	
水		450ml	
冷凍枝豆(むき)		90g	
バター		12g 大さじ1	

一食分の栄養価

エネルギー 529kcal 蛋白質 23g 脂質 16.0g 塩分 2.2g

★…糖質が多い食品